

KÄNSLA OCH MENING *i trädgården*

Riktlinjer för utformning av utemiljö vid demensboenden
med tillämpning på projekt Vega i Lomma



Marie Ekdahl & Gunnel Kapusta
2006-06-01

Examensarbete (10 p) inom magister-
programmet Natur, hälsa och trädgård
Institutionen för landskapsplanering,
SLU Alnarp

Handledare: Anna Bengtsson
Examinator: Ulrika Stigsdotter

FÖRORD

Detta examensarbete handlar om vad man bör tänka på när man planerar en trädgård som ska användas av äldre människor med demenssjukdom. Vi fick idén till arbetet när vi på informella vägar fick vetskap om att Lomma kommun just nu håller på att projektera ett nytt gruppboende för demenssjuka mitt i centrala Lomma och att detta boende ska ha vad man kallar en "sinnenas trädgård". Vi kontaktade planerings-/beställarchefen Susanne Berg på Lomma kommun som har mest insyn i projektet och anmälde oss som intresserade av att komma med förslag och idéer till en trädgård. Hon blev glad och utbrast spontant: "Detta är nästan för bra för att vara sant". Som trädgårdsentusiaster vet vi av egen erfarenhet att det är både avstressande och uppiggande att vistas i en trädgård. Efter vårt år på magisterutbildningen Natur, hälsa och trädgård på SLU i Alnarp är vi än mer medvetna om hur viktigt det är att alla människor har nära tillgång till vackra och stödjande utemiljöer. Speciellt gäller detta för svaga grupper, som t. ex. äldre med fysiska och psykiska funktionshinder. Vi har under utbildningen fått en djupare förståelse för de mekanismer i miljön som påverkar och i viss grad styr människors beteende.

I denna uppsats hoppas vi kunna kombinera kunskaper om äldre och hälsa med vårt intresse för natur och trädgård. Vi tycker att det är självklart att man tar in människor som har kompetens inom detta fält redan i planeringsprocessen, så att brukarperspektivet inte kommer i skymundan. Detta har Lomma kommun glädjande nog tagit fasta på genom att låta oss bli inbegripna. De har på detta vis förhoppningsvis fått värdefulla synpunkter, tankar och idéer och vi har som rådgivare fått nyttiga erfarenheter inför liknande framtida projekt.



Lomma hamn

Vi vill rikta ett stort tack till boende, personal och chefer inom äldreomsorgen, som varit behjälpliga vid besök och intervjuer i såväl Lomma som Bjärred. Vi tackar också vår handledare Anna Bengtsson som lagt ner ett stort arbete på att stötta och hjälpa oss under arbetets gång.

Gunnel Kapusta



Marie Ekdahl

Presentation av författarna

Marie Ekdahl: Jag har arbetat som fritidspedagog i Lomma kommun under drygt tjugo års tid och är sedan juni 2005 även grundskollärare. Under mina år som fritidspedagog har jag varit starkt engagerad i natur och miljöfrågor och under slutet av 90-talet resulterade detta bl.a. i en skolgårdsförändring. Satsningen gick väl hem och resulterade i en grönskande miljö för lek, lärande, rekreation och vila. Det senaste året har jag studerat på magisterprogrammet Natur, hälsa och trädgård på SLU i Alnarp. Framöver skulle jag gärna vilja arbeta med utemiljöprojekt inom skola eller omsorg.

Gunnel Kapusta: Jag är äldrepedagog, utbildad vid Malmö högskola 2003-2005. Som äldrepedagog arbetar man hälsofrämjande med äldre människor, t.ex. på olika typer av dagverksamheter. En stor del av min yrkesverksamma tid har jag ägnat åt egen verksamhet i reklambranschen där jag fått erfarenhet av projektledning, textskrivande och design. Efter utbildningen Natur, hälsa och trädgård i Alnarp hoppas jag kunna arbeta för äldres utevistelse och hälsa, bl.a. genom att delta i planeringen av goda miljöer och aktiviteter.

SAMMANFATTNING

I detta examensarbete tar vi fram allmänna riktlinjer för utformningen av utemiljön vid boenden för personer med demenssjukdomar, där målet är att ge de boende större livskvalitet med trädgårdens hjälp. Trädgården ska vara säker och trygg och erbjuda platser för både gemenskap och avskildhet samt upplevelser av glädje och kompetens. Växter och andra element i trädgården är viktiga beståndsdelar som stimulerar sinnena och inspirerar till olika aktiviteter.

Uppsatsen behandlar naturens och trädgårdens hälsofrämjande effekter genom att hänvisa till vetenskapliga studier. Dessa studier omfattar dels naturens inverkan på alla människor och dels hur utemiljön påverkar vår målgrupp, äldre personer med demens. En stor del av arbetet består av ett resonemang om förhållandena i en trädgård för demenssjuka, om kontakten mellan bostad och trädgård samt om tillgången till livet runt omkring äldreboendet.

Slutligen tillämpas de allmänna riktlinjerna på ett verkligt byggnadsprojekt – projekt Vega i Lomma, ett nytt boende för personer med demenssjukdomar. Studiebesök och intervjuer ligger till grund för en diskussion kring planeringen av utemiljön vid Vega. Vi ger i vår diskussion förslag på hur trädgården kan ingå i den dagliga verksamheten på äldreboendet.

ABSTRACT

Sense and meaning in the garden. Guidelines for the design of outdoor environment at nursing facilities for people with dementia with application to the Vega project in Lomma, Sweden.

This thesis puts together general guidelines for the design of outdoor environment at nursing homes for people with dementia. The goal is to give the residents a greater quality of life with the garden. The garden must be safe and secure while offering places for fellowship or retirement and experiences of joy and competence. The plant material and other elements in the garden are inserted to stimulate the senses and to inspire to different activities.

The paper describes the health promoting effects of nature and gardens by referring to scientific studies. These studies encompass the impact of nature on all human beings as well as how the outdoor environment affects our target group, elderly people with dementia. An essential part of the work focus on the conditions in a garden for people with dementia, on the contact between residence and garden and the access to surrounding life.

Eventually, the general guidelines are applied to a real building project – the Vega project in Lomma, a new nursing home for persons with dementia. Study visits and interviews were made in order to gain knowledge useful in the planning of the garden nearby Vega. In our discussion we make proposals for the use of the garden in the daily work at the nursing home.

INNEHÅLL

BAKGRUND	1
Trädgårdar i vård och omsorg	2
Sinnenas trädgård i Sabbatsberg	3
Trädgårdarna vid Vigs ängar	3
Demenssjukdomar	4
Demens - sjukdomar i hjärnan	4
Kommunikation vid demens	4
Stimulans av sinnena	5
Teorier om natur och hälsa	5
Kaplans teori om återhämtning av koncentrationsförmågan	5
Ulrichs teori om psykofysiologisk stressåterhämtning	6
Forskning om äldre, utevistelse och hälsa	6
Utevistelsens påverkan på koncentration, blodtryck och puls	6
Ljusets betydelse för hälsan	7
En specialutformad utemiljö för patienter med Alzheimers sjukdom medför förbättrad livskvalitet och färre olyckstillbud	7
Äldres upplevelse av utemiljön vid särskilda boenden	8
SYFTE OCH MÅL	9
METOD	9
RESULTAT	10
Allmänna riktlinjer för utformning av utemiljö vid demensboende	10
Närmiljön som resurs	11
Samspel mellan hus och trädgård	12
Säkerhet	12
Promenadstråkens sträckning och utformning	12
Platser	13
Val av möbler samt klimatförhållanden	15
Vegetation och skötsel	15
Aktiviteter	16
Sinnesupplevelser	16
Störande faktorer	16
DISKUSSION AV PROJEKT VEGA	17
Tillämpning av de allmänna riktlinjerna på Vega	19
Närmiljön som resurs	19
Samspel mellan hus och trädgård	19
Säkerhet	19
Promenadstråkens sträckning och utformning	19
Platser	20
Val av möbler samt klimatförhållanden	21
Vegetation och skötsel	22
Aktiviteter	23
Sinnesupplevelser	23
Störande faktorer	24
AVSLUTNING	24
REFERENSER	25
BILDFÖRTECKNING	27
BILAGOR	28
Intervju 19/4 2006 m Susanne Berg, beställar/utförarchef och Jeanette Brink, demenssjuksköterska	28
Intervju på Solberga 13/4 2006 med grupplederen Erica Andersson, undersköterska	29
Studiebesök på Vigs ängar 27/4 2006	31
Telefonintervju med Inge Dahlenborg, 7/4 2006	33
Intervjuer med pensionärer på Strandängsgatan 2 12/5 2006	35

BAKGRUND

Antalet äldre personer ökar i Sverige. I Lomma kommun visar prognoserna att antalet äldre över 75 år kommer att öka med 60% till år 2019. Då man räknar med att hjälpbehovet kommer att öka har kommunen beslutat att bygga ett nytt gruppboende i tre våningar för personer med demenssjukdom i närheten av centrum. Projektet, som kallas Vega, ligger ännu på ritbordet. Personal och boende på de nuvarande gruppboendena i Lomma kommer att överflyttas till Vega när det står klart år 2008. (Berg, 2006)

Begreppet "sinnenas trädgård" i samband med vårdboenden tycks på senare tid ha slagit igenom i flera kommuner. I Lomma kommun vill man satsa på en sådan trädgård när man bygger nytt. Vi kommer att använda våra kunskaper från magisterprogrammet Natur, hälsa och trädgård för att ge generella råd om hur en sådan trädgård för dementa ska utformas så att den stödjer de demenssjukas hälsa och livskvalitet. Trädgården ska samtidigt vara inbjudande för anhöriga och personal. Det kan vara svårt för personalen att erbjuda meningsfulla sysselsättningar för de boende i inomhusmiljön. I trädgården underlättas detta arbete av att det finns en annan möjlighet till frihet, variation och sinnesstimulans. Växternas utveckling i trädgården, årstiderna och väderleken är tack samma samtalsämnen när man är ute tillsammans med de äldre.



Strandängsgatan 2 med asfaltytan där sinnesträdgården ska ligga. I förgrunden platsen där Vega ska byggas.

Satsningen på en specialutformad trädgård vid Vega ligger väl i linje med två viktiga handlingsplaner som beslutats av Sveriges riksdag. Den första är propositionen Mål för folkhälsan från 2002 (Regeringen, 2006a). I denna poängteras att "eftersom vistelse i natur, parker och grönområden är en viktig del av människors rekreation, är det angeläget att det finns möjligheter för alla – inklusive personer med funktionshinder – att få tillgång till en sådan omgivning" (sid 63). Vidare föreskriver den statliga propositionen om handikappolitiken från år 2000, Från patient till medborgare (Regeringen, 2006b) att Sverige senast år 2010 ska vara tillgängligt för personer med funktionshinder av olika slag, både psykiska och fysiska. Universell design gör den fysiska miljön tillgänglig på så lika villkor som möjligt för alla medborgare. Att ge demenssjuka tillgång till en egen trädgård är ett sätt att förbättra hälsan och livsvillkoren för denna grupp.

Vår uppsats har som syfte att ta fram riktlinjer för utformningen av trädgårdar för personer med demenssjukdomar. Människor har länge använt trädgårdar som ett terapeutiskt hjälpmedel för sjuka och svaga. För att ge ett historiskt perspektiv gör vi först en kort tillbakablick på användningen av trädgårdar för hälsa och vård. Därefter presenterar vi två trädgårdar vid äldreboenden i Sverige, vilka uppmärksammats som goda förebilder.

Det är nödvändigt med kunskaper om hur demenssjukdomar yttrar sig och hur man kan stödja kvarvarande funktioner och därför har vi ägnat en del av uppsatsen åt detta. Därpå redogör vi för generell teori om sambandet mellan natur och människans hälsa samt forskning om äldre människor och utevistelse. Vi anser att all denna bakgrundskunskap krävs för att man ska få en helhetssyn och därmed kunna ge råd om utformning av en trädgård som passar för demenssjuka. I resultatdelen sammanställer vi sedan en lista med allmänna riktlinjer för utformningen av utemiljöer vid demensboenden och vi tar då upp de principer som de sakkunniga har varit eniga kring. Till sist diskuterar vi hur dessa riktlinjer kan tillämpas på projekt Vega i Lomma.

Vi kommer att hänvisa till våra bilagor i löpande text men de kan också läsas fristående. Bilagorna sammanfattar intervjuer med personal och chefer i Lomma och handlar om trädgårdar i vården. Man finner också intervjuer med två äldre damer som bor på ett särskilt boende. En av bilagorna redogör för vårt studiebesök på Vigs ängar. Vi har även intervjuat arbetsterapeuten Inge Dahlenborg, som är medlem i Socialstyrelsens medicinska expertgrupp för framtidens demensvård.

Trädgårdar i vård och omsorg

Att använda trädgårdar som en hälsofrämjande resurs i vård och omsorg är en både ny och gammal tanke. Hospital med trädgårdar för fattiga och sjuka byggdes upp på medeltiden i Europa, ofta i anslutning till kloster. Florence Nightingale, som var en pionjär för hälsoskydd och omvårdnad under 1800-talet, förordade paviljongssjukhus som gav patienterna god hygien, frisk luft och solljus. Det var också viktigt för henne att sjukhusen låg i gröna och blommande omgivningar. Sambandet mellan helandet och naturen har varit olika starkt under århundradena. Särskilt under 1900-talet har den tekniska och medicinska utvecklingen lett till att sjukhusen blivit större och högre och ofta saknas en avstressande utemiljö att hämta krafter från. (Cooper Marcus & Barnes, 1999a)

Utemiljön vid olika typer av vårdboenden varierar starkt i Sverige men man börjar nu glädjande nog se trädgården som en viktig resurs i omsorgen. Vi ska här beskriva två exempel på välkända trädgårdar i äldreomsorgen. Sinnenas trädgård i Sabbatsberg har bildat skola när det gäller att vårda demenssjuka utomhus och får nu efterföljare vid vårdboenden över hela landet. Vi har intresserat oss för denna trädgård eftersom den har blivit ett begrepp som man ofta hör i samband med anläggandet av trädgårdar vid vårdhem av olika slag. Sinnenas trädgård har vi stiftat bekantskap med under en föreläsning av Yvonne Westerberg, som är eldsjelen bakom trädgården. Äldreboendet Vigs ängar ger också de gamla sinnliga upplevelser i en tilltalande inne- och utemiljö. Vi besökte Vigs ängar under arbetet med uppsatsen för att titta på trädgårdarna och ta reda på hur de används. Vi fick då också möta arkitekten och verksamhetschefen Lillemor Husberg.



Sinnenas trädgård i Sabbatsberg

Vid Sabbatsbergs sjukhem i Stockholm finns sedan 1998 Sinnenas trädgård. Namnet Sinnenas trädgård är skyddat som varumärke och ägs av Stockholms kommun (PRV, 2006). Initiativtagaren till denna trädgård var arbetsterapeuten Yvonne Westerberg, som ville ha en trädgård för skapande, återhämtning och tröst för de äldre som bor där. Hon utformade den tillsammans med landskapsarkitekten Ulf Nordfjell. De estetiska värdena har en framskjuten plats, liksom natur och kultur. Ytan är på 2500

kvadratmeter och inrymmer bl.a. en damm, ett lusthus och ett växthus. Det finns inga låsta grindar och alla gångstigar leder runt och tillbaka till utgångsläget. Underlaget i trädgården är varierat och består t.ex. av gräs, grus och bark, vilket ger besökarna olika upplevelser och utmaningar under promenaden. Till största delen består dock gångstigarna av betong för att underlätta framkomligheten. När man promenerar genom trädgården kommer man till rum med olika karaktärer såsom en lund, en slätteräng, en örtagård och en perennavdelning. Aktiviteter arrangeras året runt och är ofta traditionsbundna. Det är många som har glädje av parken. Förutom de boende och de anställda vistas även många anhöriga där när de besöker sina gamla (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005). En trädgårdsmästare står för skötseln av trädgården och en arbetsterapeut sköter den övriga verksamheten (Westerberg, 2005).

Trädgårdarna vid Vigs ängar

Äldreboendet Vigs ängar ligger i byn Köpingsbro strax öster om Ystad. Både den fysiska miljöns utformning och vården följer den antroposofiska¹ rörelsens filosofi. Vigs ängars trädgårdar är belägna i två slutna innergårdar med korridorer och andra gemensamma utrymmen runt om. I demensavdelningens trädgård finns, förutom träd, perenner och vatten, en del sinnesstimulans i form av ett odlingsbord och ett vindspel. Arkitekten Lillemor Husbergs syfte med utformningen av Vigs ängar

¹ Antroposofin är en livs- och världsåskådning, grundad av Rudolf Steiner. Det betonar att a. är en forskningsmetod, med vars hjälp människan kan få kontakt med "de högre världarna" (NE, 1989)

är att ge de gamla sinnliga upplevelser och ett ställe att bo där både kroppen och själen mår bra. De som flyttar in på Vigs ängar är idag betydligt svagare än de första som flyttade in för elva år sedan. Tanken med trädgårdarna var att de boende skulle delta i trädgårdsskötseln men detta sker inte i någon större utsträckning idag. (Husberg, 2006)

Trädgårdarna har var sin damm med runda stenar som kant, varav den ena har en porlande vattentrappa som vilar på en kulle mitt på gården. Ljudet från vattnet gör det naturligt och vilsamt att sitta i närheten, också utan att tala. Sittplatserna, som är öppna och grupperar sig runt runda bord, används mycket på sommarhalvåret. Vigs ängars trädgårdar innehåller vackra blickfång, som kan beskådas året runt inifrån de gemensamma lokalerna. (Se bilaga 3).



Demenssjukdomar

Det är viktigt att ha förståelse för hur demenssjukdomarna påverkar människans beteende och fysiska förmågor när man tar fram riktlinjer för design av utemiljön för personer med demens. Vi har därför valt att ta med en kort redogörelse om demenssjukdomar, hämtad från medicinsk litteratur

Demens – sjukdomar i hjärnan

Demenssjukdomarna tillhör inte det normala åldrandet. Det är alltså fråga om verkliga sjukdomar, som orsakar fortskridande skador i hjärnan. Skadorna sitter på olika ställen i hjärnan och sjukdomssymtomen beror på förändringarnas art, läge och på hur länge processen har fortgått. Ett gemensamt drag för demenssjukdomarna är att de omfattar en störning av minnet. Förutom minnet påverkas i olika grader orienteringsförmågan, den språkliga förmågan, omdömet, personligheten och den praktiska förmågan. Sjukdomen utvecklas i olika stadier. I de mildare stadierna kan personen ta egna initiativ men blir senare allt mer beroende av vårdaren. De högre kognitiva funktionerna drabbas först. I ett slutskede av sjukdomen påverkas dock alla kroppens funktioner. (Eriksson, 2001) Alzheimers sjukdom är den vanligaste typen av demens i Sverige. Sammanlagt finns det ett sjuttiofem olika demenssjukdomar (Melin & Bang Olsen, 2004). Demenssjukdomar blir vanligare ju äldre man är. Risken att få Alzheimers sjukdom är ungefär 10% för personer över 80 år (Eriksson, 2001). Med en åldrande befolkning kommer omsorgen om de dementa att bli ett allt större åtagande för samhället.

Kommunikation vid demens

Livskvalitet för dementa är möjlig om omgivningen ser till det friska i patienten och till människan som helhet. Den vänliga och tålmodiga kommunikationen är oerhört viktig. De kommunikationsmodeller som används i demensvården idag är framförallt realitetsorientering, reminiscens och validation. Realitetsorientering är den äldsta av metoderna och går ut på att man påminner den dementa om fakta och förhållanden i den ”verkliga världen”. Reminiscens kallas också minnesarbete och

definieras som ett sätt att komma i kontakt med tidigare händelser i livet och då speciellt betydelsefulla upplevelser. Man samlas ofta kring föremål som användes förr i tiden och skapar ett samtal kring dem. Validation kan ses som motsatsen till realitetsorientering. Detta är en metod som ska hjälpa vårdaren att bekräfta den dementes känslor. Man tillrättalägger inte felaktiga uppfattningar utan vinnlägger sig om att ”följa personer med demens i deras inre värld där känslor snarare än fakta dominerar” (Arntzen, 2006).

Stimulans av sinnena

Vid Alzheimers sjukdom störs de mest komplexa intellektuella förmågorna, först smygande och senare allt tydligare. Minnesstörningarna är uppenbara, vanföreställningar förekommer och praktiska sysslor kan till sist inte längre utföras. De hjärnregioner som har med syn, hörsel, känsel och rörlighet att göra drabbas dock inte och därför finns dessa funktioner kvar längre än andra (Eriksson, 2001). Detta faktum ger vårdgivaren ett gott skäl att använda sinnesstimulering i det dagliga arbetet. Musik, dans, sagoberättande, taktil massage, trädgårds- och bildterapi används framgångsrikt i demensvården (Melin & Bang Olsen, 2004).

Teorier om natur och hälsa

Det salutogenetiska² synsättet som Antonovsky (1991) har utvecklat fokuserar på hälsans ursprung. I arbetet med äldre är detta synsätt mycket användbart – man inriktar sig på att främja det friska hos människan. Vi redogör här för två teorier om sambandet mellan natur och hälsa, som gäller alla människor oavsett hälsotillstånd. Dessa miljöpsykologiska teorier har fått stort genomslag i forskarvärlden.

Kaplans teori om återhämtning av koncentrationsförmågan

Den miljöpsykologiska forskningen har till stor del ägnat sig åt att undersöka hur den gröna miljön påverkar människans välbefinnande. Forskarnas hypotes är att stadsmiljö och institutionsmiljö framkallar stress medan natur och trädgård gör människor avspända. Framstående forskare på detta område är Rachel och Stephen Kaplan vid University of Michigan i USA. Kaplans menar att det som vi i dagligt tal kallar stress egentligen är en återspeglings av nedsatt koncentrationsförmåga (Kaplan & Kaplan, 1989). Varje dag får våra sinnen ta emot stora mängder information som ska bearbetas i hjärnan. Om man är uttröttad men ändå anstränger sig för att identifiera, planera och genomföra det som informationen kräver kan man till sist få en informationskollaps. När man befinner sig i naturen tar informationen en annan väg genom hjärnan, en väg som inte är så ansträngande (Grahn, 2006).

Makarna Kaplans mångåriga forskning om miljöpreferenser har visat att människor föredrar vissa naturtyper, som framkallar en ”mjuk fascination”. Den mjuka fascinationens kännetecken är att man samtidigt som man intresserat betraktar naturen, ändå kan tänka på andra saker. Kaplans teori om återhämtning av koncentrationsförmågan (Attention Restoration Theory) går ut på att den ”ofrivilliga” uppmärksamheten, som t. ex. när man tittar på moln, solnedgångar, löv som rör sig i vinden och djur som rör sig i naturen, inte är tröttningsför människan. Den är i själva verket återställande för den riktade koncentrationen och har alltså en restorativ effekt. Även om Kaplans teori

² Salutogen betyder hälsofrämjande. Enligt det salutogenetiska synsättet intresserar man sig för varför människan trots olika påfrestandar kan bibehålla ett mått av hälsa (Antonovsky, 1991).

inte direkt handlar om hälsa talar den om positiva känslor och upplevelser som man kan få när man vistas i naturen. (Kaplan & Kaplan, 1989)

Ulrichs teori om psykofysiologisk stressåterhämtning

En forskare och tidigare doktorand hos paret Kaplan, Roger Ulrich, står för en annan teori om naturens betydelse för hälsa och välbefinnande, som kallas teorin om psykofysiologisk stressåterhämtning. Den återhämtning som Ulrich beskriver är i första hand fysiologisk och känslomässig. Ulrich har forskat på återhämtning från stressreaktioner, som orsakats av att människan upplever utmaning eller hot mot sitt liv eller välbefinnande. Han utsatte försökspersoner för en skrämmande film och visade sedan en film som visade en ljus och öppen natur. Dessa bilder fick personerna att slappna av, vilket bekräftades av att blodtryck och stresshormonnivåer sjönk. (Hartig, 2005)

Ulrich står också för den berömda studien av effekten av utsikt mot ett grönområde när man ligger på sjukhus och är nyopererad. De patienter vars rum vette mot träd och grönska blev fortare utskrivna och behövde mindre smärtstillande medicin efter operationen, jämfört med den grupp som endast hade utsikt mot en tegelvägg. (Ulrich, 1984)

Forskning om äldre, utevistelse och hälsa

Vi tar nu upp några av de studier som undersöker hur utevistelse påverkar äldre personers fysiska och psykiska tillstånd. Studiernas resultat ger vägledning i arbetet med att ta fram riktlinjer för hur man utformar utemiljöer för äldre personer med demens. Först presenterar vi ett forskningsprojekt om effekter av utevistelse som tillkom för att pröva Kaplans och Ulrichs teorier. Det genomfördes på ett äldreboende i Lund under 1990-talet. Vi tar upp fakta om ljusets betydelse för människans hälsa. Sedan behandlar vi en kanadensisk studie om utemiljöns betydelse för patienter med Alzheimers sjukdom och slutligen går vi in på äldres upplevelse av utemiljön vid särskilda boenden i Malmö.

Utevistelsens påverkan på koncentration, blodtryck och puls

Forskare vid Institutionen för landskapsplanering på SLU i Alnarp har sedan 1980-talet sökt en ökad förståelse för hur faktorer i den fysiska miljön kan stödja människors hälsa. Ottosson & Grahn (1998) genomförde undersökningar på ett ålderdomshem i Lund för att se vad som händer med de äldre vid utevistelse och vilka som har störst glädje och nytta av att komma ut. De äldre fick besvara ett antal frågor om vilka kvaliteter i utemiljön de föredrog, hur ofta de ville gå till platser med sådana kvaliteter och vad de ville göra där. Försökspersonerna genomgick även koncentrationstest samt mätning av blodtryck och puls. Testen genomfördes före och efter vila i trädgården samt före och efter vila inomhus. Forskarna ville testa om koncentrationen förändrades i samband med utevistelse (enligt Kaplans teori) och om blodtryck och puls påvisade några skillnader (enligt Ulrichs teori).

Resultatet visade att vila utomhus (till skillnad från vila inomhus) ledde till bättre koncentrationsförmåga hos alla försökspersonerna medan förbättrade värden gällande puls och diastoliskt blodtryck enbart omfattade dem som var i dålig psykofysiologisk balans. Ottosson & Grahn (1998) antar att människor som är ur balans lättare uppfattar situationer som farliga och därför vill fly dem. De söker tryggheten i ett urhem fastän på ett omedvetet plan. Urhemmet kan bestå av en träd-

gård eller ett öppet naturområde som en äng eller en hage. Förmodligen är det därför dessa personer reagerar mer på en utevistelse vad beträffar blodtryck och puls. Forskarnas slutsats är därför att ju sämre hälsotillstånd en person har, desto större påverkan har utevistelse. Svaga grupper med stort vårdbehov bör således ges tillgång till en uteplats i sin absoluta närhet för att få den rekreation som de behöver (ibid.).

Ljusets betydelse för hälsan

Promenader och vila utomhus ger solljus, frisk luft och nya intryck. För att må bra måste alla människor få tillräckligt med dagsljus under alla årstider, vilket är ett starkt argument för daglig utevistelse. Den ultraviolettera strålningen från solen främjar bildningen av D-vitamin i huden. Detta vitamin motverkar urkalkning av skelettet och förhindrar därmed benskörhet, som är ett stort problem för äldre. Ljuset har också andra biologiska effekter där den mest påtagliga är regleringen av den "biologiska klockan". Daglig utevistelse kan ge äldre en naturlig dygnsrytm med bättre nattsöm som följd. Den biologiska klockan påverkar förutom sömnen även ämnesomsättningen och prestationsförmågan. (Küller, 1998; Küller, 2005)

En specialutformad utemiljö för patienter med Alzheimers sjukdom medför förbättrad livskvalitet och färre olyckstillbud

Evidensbaserad forskning har visat att miljöer som utformas speciellt för äldre med kognitiva funktionshinder kan bidra till att bibehålla eller öka denna grupps förmåga. De speciella värden som utemiljön kan tillföra har enligt forskarna Patrick Mooney och P. Lenore Nicell dock ej uppmärksamats tillräckligt i sammanhanget. Därför beslöt de sig för att utreda huruvida speciellt utformade miljöer kan stödja de dementa till ett mera adekvat beteende och på så sätt minska antalet olyckstillbud på institutionerna. Underlaget till studien bestod av en specialutformad trädgård, en utemiljö som inte specialutformats och en institution som saknade trädgård. Två andra institutioner som saknade trädgårdar lades till i undersökningen för att validera resultaten (Mooney & Nicell, 1992).

Incidentrapporter studerades på de sammanlagt fem vårdboendena under fyra månaders tid och upprepades under samma tidsperiod året därpå. Rapporterna rörde bl.a. fallolyckor, frakturer, huvudskador, blåmärken, brännskador, förvirringstillstånd och aggressivt beteende. En observationsstudie gjordes av vårdpersonal och de dementa observerades i utemiljön på bestämda tider under för- och eftermiddag. (ibid.)

Studien visade att trädgårdar överlag påverkar beteendet och livskvaliteten för de boende. Det fanns en skillnad mellan de trädgårdar som var utformade för målgruppen och de som inte var det. I den förstnämnda kategorin förekom fysisk aktivitet i form av promenerande i högre grad och detta utan att ge upphov till förvirring. De dementa verkade också mer tillfreds än jämförelsegrupperna där aggressivt beteende var vanligare. Observatörerna menade att detta kunde bero på den torftiga miljön. (ibid.)

Resultatet av denna studie indikerar att specialutformade utemiljöer har en gynnsam inverkan på de dementas välbefinnande och säkerhet och således minskar frekvensen av beteendestörningar. En rätt utformad utemiljö ger möjligheter till rörelsefrihet, rofylldhet och en begränsad mängd sinnesintryck. Viktigt är också att man får vara i trädgården så mycket man önskar. (ibid.)

Äldres upplevelse av utemiljön vid särskilda boenden

En viktig aspekt är hur de som bor på särskilda boenden upplever sin utemiljö, i detta fall tolkat av vårdpersonal. Följande svenska studie handlar om äldre med demens och fysiska funktionshinder.

Forskarna Anna Bengtsson, SLU Alnarp och Gunilla Carlsson, Institutionen för arbetsterapi vid Lunds universitet, har undersökt hur de boende vid tre olika vårdhem i Malmö upplever och använder sin utemiljö. Som metod använde de fokusgruppintervjuer med vårdpersonal. De boende på vårdhemmen var i åldrarna 65 år och uppåt och hade fysiska eller psykiska funktionshinder, bl. a. beroende på demens. Syftet med intervjuerna var att försöka upptäcka faktorer som hade betydelse för användningen av utemiljön (Bengtsson & Carlsson, 2006).

Undersökningens resultat indelades i två huvudteman där tema 1 handlar om faktorer som är avgörande för att de äldre ska känna sig bekväma och våga vara utomhus. Här inryms de boendes känslighet för väder, behov av igenkänning, säkerhet och fridfullhet. Den nära utemiljön måste enligt respondenterna vara säker, lättillgänglig, hemlik, lättolkad, skyddad från insyn och från sol, vind och regn samt erbjuda platser där man kan vara för sig själv. Miljön ska dessutom inte vara alltför välskött och steril eftersom detta kolliderar med de hemlika kvaliteterna. Om miljön utformas på ovan nämnda omsorgsfulla sätt kan personalen låta de boende få fritt tillträde till platsen och använda sig av den på sina egna villkor, för att reflektera och växa och för att få känna sig kompetenta. På så vis stärks självbilden. (ibid.)

Tema 2 behandlar de boendes tillgång till livet runt omkring och deras behov av omväxling och variation. Här väcks frågeställningar som gäller utomhusaktiviteter, sinnesstimulans, årstidsväxlingar, möjligheter att hålla sig à jour med vad som händer i närsamhället, tillgång till miljöer som relaterar till gångna tider samt sociala mötesplatser. Enligt vårdpersonalen var det lilla i vardagen tillräckligt, som att kunna sitta ute och prata, dricka kaffe, betrakta omgivningen eller gå korta promenader i eller utanför vårdboendet. Annat som nämndes var betydelsen av dagsljus och utsikten från fönstret. Personalen menade att utevistelsen ger de gamla en känsla av frihet, där de kan känna sig mer levande genom direktkontakt med väder, växter och djur. Kontakten med närmiljön utanför vårdboendets gränser är även det en viktig faktor för att kunna följa med i händelseutvecklingen i samhället. Alla vill inte bara ha visuell kontakt via ett fönster utan även kunna få komma ut rent fysiskt för att möta andra människor än de som de träffar dagligdags och därigenom bli uppgiggade. Utomhus förändras rollerna och många blir öppnare. (ibid.)

Det som framkom med tydlighet var att utformningen av miljön, dvs. hur användbar och attraktiv den var, ökade möjligheterna och lusten att gå ut. Det finns dock inte en ideal utformning som kan användas på alla äldreboenden. Snarare vill forskarna visa på behovet av en ökad förståelse för utemiljöns olika betydelser och hur det påverkar nyttjandegraden. De båda författarna vill också att ansvariga tänker på att inte enbart fokusera på nödvändiga åtgärder utan i stället uppmäna till en större uppmärksamhet på livskvaliteten vid planering av miljöer för äldre. (ibid.)

SYFTE OCH MÅL

Vi avser att ta fram ett program med allmänna riktlinjer för utformning av trädgårdar vid särskilda boenden för personer med demenssjukdomar. Med vårt arbete vill vi hjälpa dem som planerar sådana utemiljöer att undvika onödiga fallgropar genom att sammanställa och systematisera den kunskap och erfarenhet som redan finns. Utifrån dessa riktlinjer ger vi idéer och förslag till projekt Vega i Lomma. Dessa kommer framförallt att ges i textform men även som konceptskisser och inspirationsbilder.

METOD

Kunskaperna om trädgårdar för dementa används för att skriva en resultatdel med allmänna riktlinjer för utformning. Denna delen av vår uppsats är användbar för alla, som planerar att bygga eller förändra en trädgård för demenssjuka. I diskussionen ger vi exempel på hur riktlinjerna kan tillämpas på Vegaprojektet och på så sätt får vi en del av uppsatsen som diskuterar och problematiserar Vega. Vi utgår från den planerade verksamheten i trädgården enligt vad som framkommit i intervjuerna. Vi utgår också från våra upplevelser vid besök på platsen och från byggnadens förutsättningar enligt ritningarna.

Det empiriska insamlingsarbetet består av tre delar: 1) litteratursammanställning 2) intervjuer och 3) studiebesök.

1) Litteratursammanställningen omfattar litteratur om hur trädgården ska utformas och hur den kan ingå i vården av personer med demenssjukdom. Vi har använt kurslitteratur och föreläsningar från magisterprogrammet Natur, hälsa och trädgård men även kompletterat med annan litteratur. Vi har sökt artiklar om demenssjuka i förhållande till sin miljö och dessa har hämtats från vetenskapliga tidskrifter och hemsidor på Internet. Ett stort arbete har lagts ner på att strukturera texterna till allmänna riktlinjer eftersom de hämtats ur flera olika publikationer.

2) Vi har gjort kvalitativa intervjuer med kommunens ansvariga och vårdpersonal i demenssjukvården i Lomma (bilaga 1, 2) samt med två kvinnliga boende på Strandängsgatan (bilaga 5). Intervjuerna var halvstrukturerade med möjlighet för respondenterna att komma med egna inlägg. De flesta intervjuerna gjordes gemensamt. Båda förde anteckningar och därför har vi kunnat kontrollera och komplettera våra resultat av intervjuerna. En telefonintervju med Inge Dahlenborg, arbetsterapeut med lång erfarenhet av demenssjuka, har också gjorts (bilaga 4). Under intervjun fick vi hennes synpunkter på trädgårdar i vården samt förslag på intressanta studiebesök. Intervjuerna har använts till vår diskussion av Projekt Vega.

3) Vi har besökt platsen för det planerade bygget i flera omgångar för att försöka göra oss en uppfattning om hur byggnaden och trädgården kan passa in i omgivningen. Bygg- och plankontoret i Lomma har försett oss med preliminära ritningar över det nya demensboendet och resten av kvarteret. Dessutom har vi besökt alla äldreboenden i Lomma/Bjärred för att se hur deras utemiljöer ser ut idag. Dessa äldreboenden är Strandängsgatan 2, Havsblick, Solberga och Lillevång i Lomma

samt Jonasgården i Bjärred. Vårt syfte med besöken var att få en större förståelse för hur det är att bo respektive arbeta på ett boende för dementa och vilken betydelse en bra utformad utemiljö kan ha. Vi har fotograferat på alla studiebesök. På Vigs ängar gjorde vi också minnesanteckningar. Erfarenheter gjorda vid studiebesöken ligger till grund för diskussionen av projekt Vega.

RESULTAT

Att anpassa miljön utifrån målgruppens speciella behov är en stor utmaning. I det här fallet rör det sig om boende och utemiljö för dementa. Denna grupp kännetecknas av att de ibland uppvisar svårigheter med att tolka sin omgivning, att hitta rätt och att känna igen sig och därför är de i stort behov av ledtrådar i miljön. Om miljön utformas på ett adekvat sätt kan bevarade funktioner stödjas och bidra till trygghet och välbefinnande enligt Sandman & Edvardsson (2004). Författarna hänvisar till Lawtons teori där "beteendet kan ses som en produkt av den enskildes egen kompetens och de krav som miljön ställer" (sid.121). Om miljön ställer för stora krav och kompetensen är låg blir beteendet inadekvat. De menar vidare att målet bör vara inställt mot att skapa äkta och naturliga miljöer där de gamla känner igen sig, dvs. så hemlika miljöer som möjligt. I en sådan miljö kan de dementa uppleva mening och få känsla av sammanhang vilket skänker trygghet. Detta främjar hälsan.

Vikten av igenkännbarhet poängteras även av Grahm & Bengtsson (2005). Om miljön är igenkännbar, hemlik och lätt att tolka leder det till ökad tilltro och upplevd kontroll över situationen. Människor som är i psykisk och fysisk obalans är särskilt känsliga för miljöfaktorer och behöver därför extra stöd av omgivningen och dess utformning. Redan i planeringsstadiet bör därför särskild hänsyn tas till möjliggörande av aktiviteter och upplevelser som verkar lockande och lustväckande på målgruppen. Viktigt är även att de boende ges möjligheter att förändra och påverka platsen under tidens gång och att de får känna sig betydelsefulla genom att ha uppgifter att fylla t.ex. vattna blommor eller mata fåglar. Författarna menar också att olika element i omgivningen kan stärka personernas självbild. Minnen kan väckas till liv av utemiljön och på så sätt hjälpa de boende att relatera till sitt liv och sitt förflutna.

Relevant litteratur och forskning inom området visar på många sätt en relativt samstämmig bild av vilka krav som bör ställas på en god utemiljö men samtidigt finns det konflikter då det erfarenhetsbaserade materialet gällande sinnesträdgårdar är litet. Alla sakkunniga påpekar att det är viktigt att ha ett som Zeisel & Tyson (1999) benämner "user first" perspektiv på trädgården dvs. att trädgården måste designas utifrån brukarnas kapacitet. Med hjälp av trädgården bibehålls orienteringsförmågan i närmiljön och välbefinnandet ökar.

Allmänna riktlinjer för utformning av utemiljö vid demensboende

Vi har valt att lista en rad rekommendationer utifrån det som vi funnit betydelsefullt i litteraturen och de behandlas i tio punkter. De är inte ordnade efter vikt och betydelse. I stället utgår vi från bostaden och kontakten mellan inne och ute och låter sedan läsaren följa med på en tur i trädgården som avslutas med vad man kan göra och uppleva där.

- ◆ Närmiljön som resurs
- ◆ Samspel mellan hus och trädgård
- ◆ Säkerhet
- ◆ Promenadstråkens sträckning och utformning
- ◆ Platser
- ◆ Val av möbler samt klimatförhållanden
- ◆ Vegetation och skötsel
- ◆ Aktiviteter
- ◆ Sinnesupplevelser
- ◆ Störande faktorer

Vi kommer nu att presentera riktlinjerna. Tanken är att man redan i ett tidigt planeringsskede ska gå igenom denna checklista och få hjälp med huvuddragen i trädgården.

Närmiljön som resurs

Den första kontakten med närmiljön får man via utsikten från sina fönster. Om närmiljön är bra utformad kan den locka till att ge sig ut. Motsatsen kan bli till ett hinder som leder till att man inte vill ge sig ut. Grahn (1988) har genom studier kunnat påvisa att effekterna av en god närmiljö är att man då i större omfattning besöker andra rekreativmiljöer som inte ligger i ens absoluta närhet. Undersökningar bland ålderspensionärer i Stockholm (Berglund & Jergeby, 1988) visar att utsikten är mycket betydelsefull. De gamla vill ha möjligheter att följa naturens skiftningar och att se människor. Våra egna intervjuer med vårdpersonal och boende bekräftar detta resonemang. Personalen pekar även på att de dementa behöver få fler och andra upplevelser än de som kan erbjudas i en trädgård. Variationen är viktig och friheten att kunna välja. Därför bör promenader till fots, med hjälp av rollator eller rullstol ut i det omgivande samhället vara vanligt förekommande. Beroende på var vårdboendet är placerat kan färden gå till torget, kyrkan, en park, hamnen eller kanske ett café. De dementa kan stimuleras av dessa besök och bli mer alerta. Att återvända till bekanta miljöer och se folk i rörelse kan få dem att känna sig delaktiga i vardagslivet. Man måste

dock ha i åtanke att alla inte klarar av miljöer med hög aktivitet.

Dammarna mellan äldreboendet Havsblick och havet – ett närliggande promenadmål även för Vega



Samspel mellan hus och trädgård

Samspelet mellan byggnad och trädgård betonas starkt av Cooper Marcus & Barnes (1999b). Trädgården måste vara synlig inifrån huset, inte bara för att locka de boende att vilja gå ut utan också för att vårdpersonalen ska få så god uppsikt som möjligt över dem som vistas där. Golv-till-tak-fönster är en särdeles bra lösning eftersom det ger en större förbindelse med utemiljön. Det gör även övergångar utan trösklar mellan inne och ute, balkonger, terrasser, uterum med utsikt över trädgården samt pergolor inklädda i grönska som slussar de boende in och ut på ett behagligt sätt. I dessa kan man sitta delvis skyddad och blicka ut. Terrasserna bör vara omgärdade för att de dementa inte ska ”behöva känna sig som att vara på en scen” (sid. 205). Utanför terrasser, uterum eller matsalar där människor ofta uppehåller sig är det fördelaktigt att placera fågelbord och fågelbad. Det ger liv och rörelse och något intressant att titta på. Kvälls- och nattetid kan trädgården belysas för att möjliggöra användning under hela dygnet.

Säkerhet

Till begreppen säkerhet och trygghet kan fysisk och visuell avgränsning hänföras enligt Grefsrød (2002) som anser att det är nödvändigt med avgränsningar mot utgångar, vägar, parkeringsplatser och andra ställen med mycket folk och aktivitet. Om trädgården är omgärdad och översiktlig minskar risken för förvirring, otrygghet och rädsla hos den demente och personalen känner sig tryggare. Avsikten med trädgården måste vara att tillträdet för de boende är så fritt som möjligt. Trädgården ska inte heller vara alltför stor eftersom då minskas möjligheterna till igenkänning av omgivningen. Å andra sidan bör trädgårdsrummet vara tillräckligt stort för att vandra runt i och erbjuda utmaningar och upplevelser med jämna mellanrum (ibid.)

Det är viktigt att övergångarna till utemiljön saknar tröskel och att underlagen inte är hala. Ledstänger betyder mycket för de boendes säkerhet. Där det finns dammar bör man tänka på hur de omgärdas. Det finns en risk för att dementa äldre faller i vattnet, speciellt under vinterhalvåret när växtligheten har vissnat ner. (Bengtsson & Carlsson, 2006)

Promenadstråkens sträckning och utformning

Något annat som är viktigt är ledstråken. Via dessa kan de dementa, som är aktiva, komma till platser som de önskar uppsöka beroende på vilket stämningsläge de befinner sig i. Vissa kanske söker sig till avskilda platser för att få vara i fred medan andra vill se och träffa folk och därför beger sig till terrasser, entréer eller ställen där de kan se folk i rörelse. Möjligheter måste finnas till olikartade val. Många dementa har ett stort behov av att vandra för att lindra sin oro och ångest. På vandringarna får de dessutom välbehövlig motion vilket ger bättre aptit och sömn. Man måste tänka på att personer i senare fasen av sjukdomen är beroende av att personalen och anhöriga tolkar deras behov och tar med dem till lämpliga platser.

En inflyttning till ett särskilt boende kan ibland medföra ökat stillasittande när den fysiska miljön är begränsad och personalen sköter det praktiska arbetet. Personer med demens i tidigare stadier kan vara fysiskt starka och ha ett stort rörelsebehov. För några är det bra om de får vandra av sig sin oro. I en trädgård kan man vandra med mindre risk att det stör andra boende än om det sker inomhus. Det planlösa kringvandrandet tycks i första hand vara ett vårdhemsfenomen. Några tror att vandrandet är ett sätt för den demente att försöka orientera sig i nya och främmande omgiv-

ningar (Gulmann, 2003). Gulmann tror inte på detta utan har en personlig teori som går ut på att den konstanta motoriska oron beror på att de dementa har förlorat sin identitet. Muskelrörelsen kan då vara den faktor som gör att de känner att de existerar. ”Jag märker att jag rör mig. Därför är jag till” (sid 83).



Alingsås talar om vikten av att skapa blickfång, så kallade ”frimärken” inom korta avstånd. Hon benämner detta som frimärksfilosofi och det innebär att man ger besökaren små upplevelser med jämna mellanrum (Schmidtbauer, 1999).

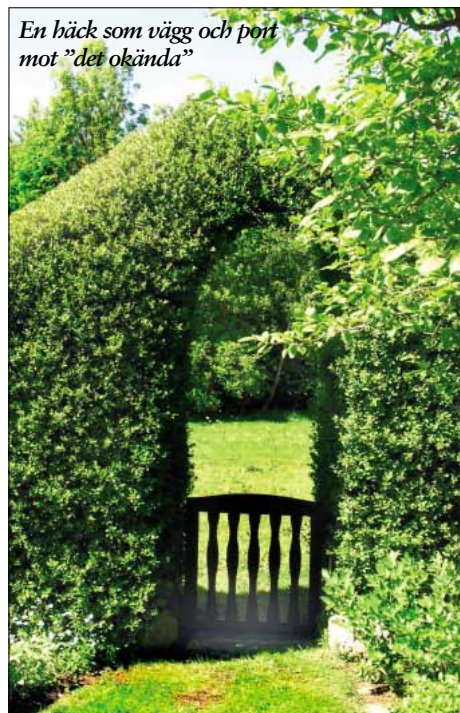
Att stigen har rätt lutning (inte överstigande 1:20 på längden och 1:50 i sidled) och god framkomlighet är av stor betydelse enligt Cooper Marcus & Barnes (1999b). Sandberg & Lindgren (1999) föreslår markbeläggning av asfalt, betongplattor eller stensmjöl. Bredden på gångstigen bör vara minst 80 cm bred för en rullstol. Vid vändning av rullstol krävs 1,3 m (ibid.). Om stigens bredd är 1,4 m kan en rullstol och en gående mötas (Svensson, 2001). Grahn & Bengtsson (2005) belyser faktorer som lämplig färgsättning och kontrast på underlaget för att underlätta perceptionen. Materialet på stigen ska vara ljust i förhållande till omgivningen. Underlaget får dessutom ej bli halt. Gräsytor utan gångar är inte heller bra alternativ enligt författarna eftersom gräset är för trögt att köra rullstolar på. Vilplan bör placeras med jämna mellanrum längs vägen som även kan förses med ett antal belysningspunkter. Om man sätter ut skyltar ska man tänka på att placera dessa i bekväm höjd eftersom många får problem med balansen på äldre dagar.

Platser

Trädgårdens platser och rum avgränsas som andra rum av golv, väggar och tak. Golvet kan t ex vara en hårdgjord yta eller en gräsmatta, väggarna kan vara häckar, trädstammar eller en pergola. Taket kan bestå av överliggarna i en pergola eller av trädens kronor. Man måste veta vilken effekt man är ute efter när man gör dessa val av material och design.

Stigarna bör leda runt och tillbaka till utgångsläget med få valmöjligheter eftersom dessa skapar förvirring. På sina ställen kan det vara trygghetsskapande med räcken eller ledstänger ca. 0,95 m över markytan. På vägen är det tacksamt om man kan få många olika upplevelser så att det känns som om man rör sig genom ett skiftande landskap och på olika material, till exempel över en bro med porlande vatten, genom en susande trädunge eller längs med en doftande blomsterrabatt. (Grefsrød, 2002) Stadsträdgårdsmästaren Edit Ugrai i

En häck som vägg och port mot ”det okända”



Rummen i trädgården kan med fördel uppvisa skilda karaktärer. (Grefsrød, 2002) Om besökarna har olika rum att välja mellan förenklas orienteringen och chansen är större att hitta det de söker och mår bra av. Då kan de nyttja trädgården på det sätt som bäst överensstämmer med deras personligheter. Forskare vid Alnarp (Grahn & Berggren-Bärring, 1995) har kommit fram till att det finns åtta olika karaktärer i parker och trädgårdsrum. Ju fler karaktärer som finns representerade desto fler dras till denna typ av utemiljö. De åtta karaktärerna är rofylld, vild, artrik, rymd, allmänning, viste, fest och kultur. De mest eftersökta karaktärerna för personer som är stressade (dementa upplever ofta situationer som stressande) är artrik, rofylld och viste. I det artrika trädgårdsrummet kan man se många olika djur- och växtarter och i det rofyllda sitter man ostörd och hör ljudet av vatten, fåglar och insekter. Karaktären viste kan beskrivas som ett omringat, säkert och avskilt rum där man kan koppla av och vara sig själv. (Stigsdotter, 2005)



Enligt Zeisel & Tyson (1999) kan platserna i trädgården fungera som ledtrådar och uppmuntra till ett adekvat beteende samt öka det fysiska och sociala samspelet. Till översiktligheten bidrar få men tydliga kännetecken som exempelvis en fontän, en damm, ett lusthus, en skulptur eller ett vackert träd. Forskning kring återhämtande platser framhåller att det är särskilt lugnande för människor som är stressade eller upprörda att se och höra vatten (Cooper Marcus & Barnes, 1999b).

Zeisel & Tyson (1999) menar att det bör finnas tre typer av platser: gemensamma, avskilda och symboliska. Alla dessa tre är lika viktiga. Gemensamma platser kan vara terrasser, uterum och lusthus, där man kan äta middag eller fika tillsammans, fira födelsedagar, helger och högtider. Stigar som leder fram till dessa platser möjliggör informella möten. Avskilda platser med sittbänkar längs med promenadstigarna måste finnas för dem som vill vara ifred och kontempera. Det kan vara lämpligt att placera sittbänkarna på ett avstånd av cirka 25 meter (Stigsdotter, 2000). Platserna måste dimensioneras på ett sådant sätt att det finns utrymme för rullstolar bredvid bänkarna (ibid.). Lämpligt är att skärma av de avskilda platserna med växtlighet eller pergolor. De symboliska platserna kännetecknas av att de har en familjär prägel som återspeglar kultur, klimat och geografi i bygden där institutionen är belägen. (Zeisel & Tyson, 1999)

Grefsrød (2002) anser det vara speciellt viktigt att ”de fysiska omgivningarna planläggs för att stärka de minnen personen har särskild tillgång till” (sid. 67). Föremål i miljön som till exempel ett klädstreck, en vattenpump, en vedstapel eller en flaggstång kan väcka minnen till liv från flydda dagar då personen var ung, frisk och stark, vilket kan ge upphov till känslor av glädje och trygghet (ibid.).

Val av möbler samt klimatförhållanden

De enskilda och gemensamma sittplatserna bör placeras i såväl soliga som skuggiga lägen. Ett lövtak silar ljuset på ett behagligt sätt. Tillägg kan göras med solparasoller. Det är även angeläget att dessa platser är vindskyddade eftersom många äldre är känsliga för blåst och kyla. (Zeisel & Tyson, 1999)



Sittplats med skugga och skydd i ryggen

Möblerna kan vara av skilda slag i både trä och plast men lämpligen lätta och flyttbara. De bör också ha en lite mörkare färg eftersom vita möbler reflekterar solljus och det kan irritera ögonen. Stolarna bör vara stadiga med rejäla rygg- och armstöd som hjälper en att resa sig upp från sittande läge och borden bör ha lämplig höjd. Soffor, bänkar och stolar placeras med skydd (t ex buske eller häck) i ryggen och med en intresseväckande utsikt över en damm, en fontän eller en prunkande blomsterrabatt. (Grefsrød, 2002)

Vegetation och skötsel

Trädgården bör planeras så att den är sevärd under hela året. Genom att använda sig av växter med variation i form, färg och växtsätt som lockar fåglar och fjärilar relaterar man till årstiderna och dess växlingar. På så sätt hjälps de dementa att orientera sig i tiden. Starka färger som rött, gult, orange eller blått är att föredra eftersom de uppfattas lättast av denna grupp. För synsvaga förordas vita eller variegade (Svensson, 2001). Växterna ska enligt Cooper Marcus & Barnes (1999b) vara tagg- och giftfria. De förespråkar annueller och perenner som de mest restorativa växterna, väl medvetna om att de även är de mest skötselkrävande. Cooper Marcus & Barnes menar att en tålig och lättskött trädgård inte är terapeutisk. En trädgård kräver omsorg och löpande underhåll. Skräp, sjuka och döende plantor måste avlägsnas eftersom de har en negativ påverkan på de boende vid institutionen (ibid.). Grahn & Bengtsson (2005) påpekar vikten av att vegetationen är traditionell för platsen och att man vid anläggandet använder sig av uppvuxna träd och buskar för att miljön snabbt ska kännas etablerad och inte nyanlagd.

Aktiviteter

Aktiviteterna i trädgården kan integreras i vården. Det bör finnas platser med tillgång till aktiviteter utifrån olika förutsättningar, t.ex. upphöjda planteringsbäddar med olika höjd för stående och rullstolsburna där man kan så, plantera, rensa ogräs och skörda. Andra inslag i trädgården är en kompost, redskapsbod, bord för omplantering, målning och snickeri, grillplats, basketkorg, smådjurshörna med djur att betrakta, vårda och klappa (Zeisel & Tyson, 1999). Det är viktigt att man planerar för aktiviteter som kan passa äldre män respektive äldre kvinnor och som kan stärka deras självförtroende (Grefsrød, 2002). En basketkorg kanske inte tycks passa in i en trädgård för dementa men kan vara mycket värdefull för vissa boende och för ungdomliga besökare. Då den verbala kommunikationen inte alltid räcker till kan element som en basketkorg fungera som kontaktskappare generationerna emellan. För att underlätta för dem som vill ägna sig åt trädgårdsarbete krävs lättarbetad jord, tillgång till ergonomiska redskap samt vattenutkastare och eluttag (Zeisel & Tyson, 1999).

Sjukdomens olika stadier kräver aktiviteter av skilda slag för att inte verka i fel riktning. Grefsrød (2002) påtalar detta dilemma och säger att: ”en stimulerande aktivitet för en person i ett tidigt stadium av sjukdomen kan vara stressutlösande för en person i en senare fas” (sid. 8).

Återkommande promenader i trädgården är en värdefull aktivitet vilket också gäller för firande av traditionella högtider, som exempelvis midsommarfirande. Högtiderna och aktiviteterna blir upplevelser som kan stimulera till hågkomst eller reminiscens.

Sinnesupplevelser

Estetiken har en stor betydelse för att främja hälsa och välbefinnande (Stigsdotter, 2005). Att kunna se och uppleva en omväxlande trädgård med en mångfald av färger och former skänker glädje. Men variationen är även viktig för att stimulera andra sinnen. Upplevelserna i trädgården kan vara av såväl aktiv som passiv karaktär. Larsson & Willander (2004) skriver bl.a. om de luktaktiverade minnena som utvecklas i 1-10-årsåldern. Dessa minnen är äldre än visuellt aktiverade minnen. Den känslomässiga upplevelsen i ett luktminne verkar vara kraftfullare än andra minnen och därför kan det vara särskilt effektivt att exponera dementa för olika dofter för att väcka minnen, tankar och känslor till liv. Dofterna kan vara uppfriskande, avkopplande eller antidepressiva. Det finns många växter som ger doft vid beröring, t. ex. kryddväxter. Känslsinnet stimuleras genom växternas, markbeläggningens eller byggnadsmaterialets textur. Hörseln piggas upp av vindspel, porlande vatten eller prassel från aspar och popplar, bambu eller större gräs. Smaklökarna får sitt via olika sorters bär, frukt, grönsaker och kryddor. Det är viktigt att placera växtmaterialet i rätt nivå för rullstolsburna. (Persson & Persson, 1999)

Störande faktorer

Det finns en del faktorer som kan inverka störande på besökaren i trädgården och som man måste vara uppmärksam på. Exempel på störningar är ljud från telefoner, trafik, ventilationsanläggningar samt obehagliga dofter från intilliggande rökrum eller soprum. Annat som kan upplevas som obehagligt är bländning. Därför bör man särskilt tänka på färg och materialval på möbler, uterumstak och gångstigar. Trädgårdsrummens olika sittplatser bör även skyddas från direkt insyn från byggnaden med hjälp av lövtak och buskage. Om man inför konstverk i trädgården bör de vara utformade så att de inte väcker känslor av oro eller obehag (Ulrich, 1999).

DISKUSSION AV PROJEKT VEGA

När man ska gestalta en utemiljö börjar man oftast med att formulera ett koncept. Vi har valt att dela upp Vegas trädgård i två huvudteman, natur och kultur. I öster har vi lagt naturdelen, som står för det rogivande och kravlösa. Det är ett område där man promenerar och sätter sig ner och betraktar omgivningen. Vi tror de boende kan erfara en känsla av lugn och välbefinnande genom att vistas i den artrika och "vilda" naturpräglade delen. Man kan skapa en plats som förmedlar känslan av ett viste genom att göra den avskild och omgärdad. I den västra delen av trädgården finns temat kultur, som står för reminiscens, rörelse och aktivitet. Basen i denna del utgörs av kulturväxter samt symboliska element som påminner om flydda dagar. Här erbjuds meningsfulla aktiviteter efter vars och ens lust och förmåga. Att vi har lagt kulturdelen i väster, närmast havet, beror på att vi bedömer att mikroklimatet är mest gynnsamt för odling på denna plats. Det är soligt under större delen av dagen och dessutom skyddat mot vind. Båda delarna av trädgården är tänkta att ge besökarna sinnliga upplevelser i form av syn- och känselintryck, dofter och ljud.



Tanken från vår sida är att trädgården ska integreras i den dagliga verksamheten och bli en naturlig och självklar del i vården. Skötseln och aktiviteterna är grunden för en lyckad trädgårdssatsning. Vi anser därför att det kommer att behövas en person med kunskap och intresse för både trädgårdsskötsel och trädgårdsterapi i Vegas trädgård, en "terapeutisk trädgårdsmästare". Dessutom behöver personalen få utbildning i sambandet mellan hälsa och trädgård. Vår förhoppning är att ett samarbete utvecklas mellan Hälsa, vård och omsorg och Parkförvaltningen i Lomma, dvs mellan den "vita" och den "gröna" kompetensen. Vi föreslår också att kommunen köper in gemensamma skraddarsydda utbildningsdagar från Hälsa & rekreation, Institutionen för landskapsplanering vid SLU i Alnarp.

Eftersom Sinneas trädgård är skyddat som varumärke har Yvonne Westerberg gett oss rådet att skapa en egen benämning på trädgården. Vi tycker att Vegas trädgård vore ett passande namn eftersom det anknyter till sjöfart och hav. Det är emellertid kanske för tidigt att diskutera namnet på trädgården eftersom namnet på det nya äldreboendet inte är bestämt.

Förslag till nytt demensboende,
Lomma kommun (arbetsmaterial)



Tillämpning av de allmänna riktlinjerna på Vega

Vi kommer nu att diskutera projekt Vega utifrån de allmänna riktlinjerna för utformning av utemiljö vid demensboende som vi formulerat i vår resultatdel.

Närmiljön som resurs

Det finns goda förutsättningar för att de äldre kommer att få en tilltalande utsikt från sina lägenheter eftersom det finns grönska och områden där människor rör sig både söder och norr om boendet. Detta kan ge dem en önskan att gå ut i trädgården där vi tänker oss att de ska ha fritt tillträde (alltså inga låsta dörrar som på Jonasgården och Vigs ängar). Tillsammans med vårdare kan de få komma vidare ut i omgivningen. Projektet i Lomma har ett mycket bra läge nära centrum, stranden och hamnen. Mål att promenera till saknas alltså inte, vilket är bra både för de boende och för personalen. Personalen på Lillevång tyckte vid vårt besök att de saknade sådana lämpliga promenadmål och kommer säkert att uppskatta Vegas centrala läge när de flyttat dit.

Samspel mellan hus och trädgård

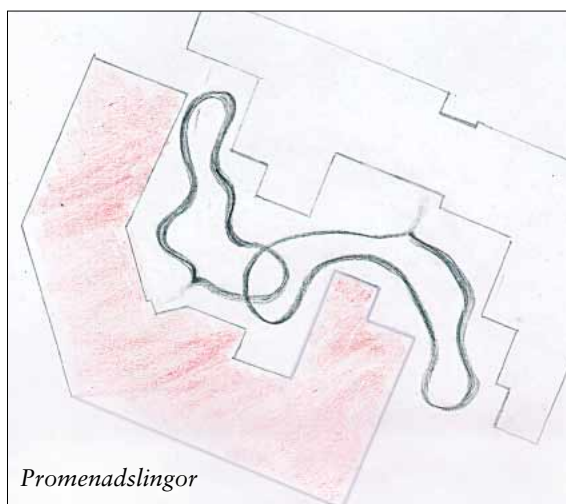
För gamla och dementa personer kan det vara en stor omställning, både när det gäller ljus och klimat, att komma från inomhusmiljön ut i det fria. Övergången kan bli mjukare och kännas tryggare om det finns en sluss mellan ute och inne i form av en veranda eller en pergola. Vi föreslår också en vinterträdgård med utgång till trädgården där de boende kan njuta av växtligheten året om. En god belysning skapar stämning i trädgården och lyfter fram växtligheten. Trädgården kan då ses inifrån under hela dygnet och kan även användas under kvällstid.

Säkerhet

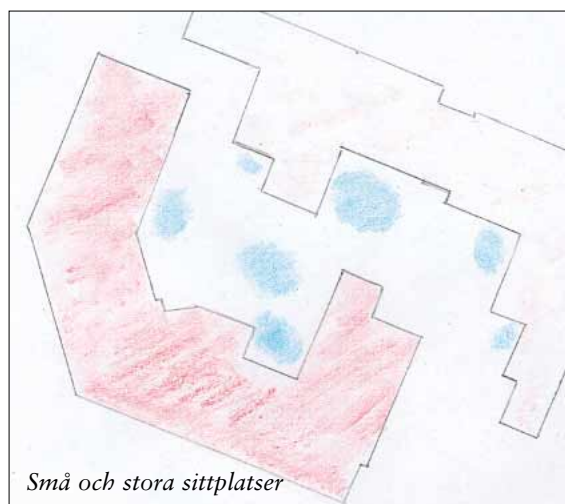
Som både Grefsrød och Dahlenborg påpekar måste man ta ställning till om trädgården ska vara öppen eller stängd. Vi är medvetna om att detta är ett kontroversiellt ämne och att det kan råda delade meningar om det ska finnas lås på grindarna och om man ska ha plank, staket eller häck som avgränsning. Dahlenborgs (2003) bok innehåller en diskussion om staket, grindar och lås. En trädgård brukar vara inhägnad. De flesta villaträdgårdar har staket eller någon annan barriär mot omvärlden. Ordet trädgård kommer från ett fornsvenskt ord där gård betyder inhägnad (NEO, 1996). Enligt Dahlenborg (2003) definierar staketet vårt territorium och ger oss trygghet. Vi föreslår att man förser ingångarna från Centrumgatan och Vegagatans förlängning med en avgränsning och att den är kamouflerad av växtlighet. Vårdboendets läge i centrum, intill en trafikerad genomfartsled gör att vi bedömer det som alltför riskabelt att ha trädgården helt öppen. Det är viktigt att det inte går en tydlig väg ända fram till avgränsningen utan att promenadslingan går förbi och att det finns något intresseväckande längre fram på stigen så att nyfikenheten för en vidare. Avtagsvägen som går mot grinden kan göras i armerat gräs, så att den smälter in visuellt men ändå är möjlig att köra på med rullstol och rollator. Erfarenhet visar att demenssjuka inte gärna vill gå på mörka golvytor, som upplevs som hål i marken. Därför tror vi att det kan bli möjligt att för dem att följa stigen, som ska vara gjord i ett ljust material, tillbaka till utgångspunkten. Det känns bra att Vegas trädgård har utgångar mot samhället utanför. Man slipper den instängda känsla som vi upplevde i Vigs ängars trädgårdar (se bilaga 3).

Promenadstråkens sträckning och utformning

Ett av de mera avgörande inslagen i trädgården är den rullstolsanpassade promenadslingan, som binder ihop de olika miljöerna. En av de äldre damer som vi intervjuat tyckte att det skulle vara



Promenadslingor



Små och stora sittplatser

trevligt om det fanns en trädgård där hon kunde promenera runt på egen hand utan att vara beroende av personalen. Där skulle hon också kunna sätta sig ner på lite olika ställen. (Se bilaga 5). Vi har tänkt oss att slingan ska ge möjlighet att välja en kort eller en längre promenad med en knutpunkt i mitten där man kan slå sig ner för att vila. I knutpunkten möts de delar av trädgården som vi kallar natur och kultur.

Platser

Den naturpräglade delen ligger i öster, närmast Centrumgatan. Här kan man gestalta en biotop som är mera vild och artrik. En lund av lövträd och ängsmark kan ge intrycket av att komma in i en annan värld, ett kännetecken på karaktären rymd. Naturdelen är främst till för vila och njutning medan kulturdelen (kultur = odling) mera uppmuntrar till aktiviteter. Den västra delen symboliserar det skånska kulturlandskapet med odling av frukt, bär och örter. Parkkaraktären kultur kan framhävas av kulturväxterna men också av föremål som vattenpump, kompost och trädgårdsredskap. Dessa föremål kan användas i reminiscenssamtal med de boende.

Zeisel & Tyson framhäver tre typer av platser, de gemensamma, de avskilda och de symboliska. En grön, öppen centralt belägen plats i Vegas trädgård ger möjlighet att ordna ett gemensamt firande, till exempel vid midsommar. Trädgården kommer att kantas av två boenden i tre våningar med totalt cirka 80 lägenheter. Med anhöriga kan det bli många som ska kunna använda den. En sådan öppen plats går in under karaktärerna fest och planen i Grahns parkkaraktärer (Grahns & Berggren-Bärring, 1995).

Det behövs också avskilda platser som ger lugn, där man kan höra vatten, vind och fågelkvitter. Denna karaktär kallas rofylld. På dessa platser kan anhöriga möta sina gamla mera ostört och komma bort från vårdmiljön. Här kan också samtal äga rum mellan personal och boende, som kan få sina känslor validerade i en avslappnad miljö. Trädgårdens platser kan dessutom ha stor betydelse för personalen som behöver hämta krafter under sina raster.

En symbolisk plats avspeglar kultur, klimat och geografi i det samhälle där institutionen är belägen. Eftersom Lomma är ett gammalt fiskesamhälle tycker vi det skulle vara trevligt att anknyta till detta genom att utforma en eller ett par redskapsbodar som fiskehoddor i rött med vita knutar. I närhe-

ten kan man hänga upp fiskenät och andra fiskeredskap. På marken kan man lägga sand och snäckskal. Några små tallar kan påminna om Furet mellan Lomma och Bjärred. Ett annat kulturinslag i trädgården kan inspireras av ortens tidigare tillverkning av tegel. Vi föreslår att en grillplats och upphöjda växtbäddar muras av Lommategel. Detta kan bli ett tacksamt samtalsämne som minner om gamla tider. Fruktlundens i kulturdelen kan symbolisera fruktodlingarna i Bjärred, som inte längre finns kvar. På marken kan



Upphöjda växtbäddar av tegel

man med förebild från Sinnenas trädgård lägga gångar med täckbark eller grus som knastrar under fötterna. Även genom fotsulorna får man sinnesintryck. Westerberg (2005) berättade att de gamla har glädje av att gå på olika underlag eftersom detta förbättrar både hållning och gångstil.

De ansvariga i Lomma kommun önskar sig vatten i trädgården men man är osäker på hur det ska



Fågelbad vid Jonasgården i Bjärred

se ut. Under vår intervju diskuterade vi säkerhetsriskerna med en damm för demenssjuka. Vi funderade lite kring en fontän med springvatten, som är upphöjd och som man inte kan falla i. Placeringen bör vara centralt på gården där personalen kan ha uppsikt inifrån ett kök eller dagrum. Om man i stället bestämmer sig för en damm kan man kanske tänka sig ett räcke framför den. Vi ser många fördelar med att ha en damm i trädgården. Vattnet skapar liv och rörelse men är samtidigt rogivande. En annan fördel är att djurlivet kan flytta in. Demensboenden som har damm är exempelvis Vigs ängar, Sinnenas trädgård i Sabbatsberg och Ribbingska sjukhemmet i Lund. Jonasgården i Bjärred har nöjt sig med ett litet fågelbad med ett rejält räcke framför. Vill man att trädgården ska användas av de boende på egen hand måste man ha en maximalt säker lösning. Ska däremot trädgården alltid användas tillsammans med personal kan man anlägga en öppen damm.

Val av möbler samt klimatförhållanden

I trädgården bör det finnas parkbänkar som står ute året om och som kompletteras med sommar-möbler, som är bekväma att sitta i men samtidigt lätta att flytta. Vissa av de boende kan vara tillräckligt rörliga för att använda sekundära sittplatser som murar eller stora fina stenar. De, som har

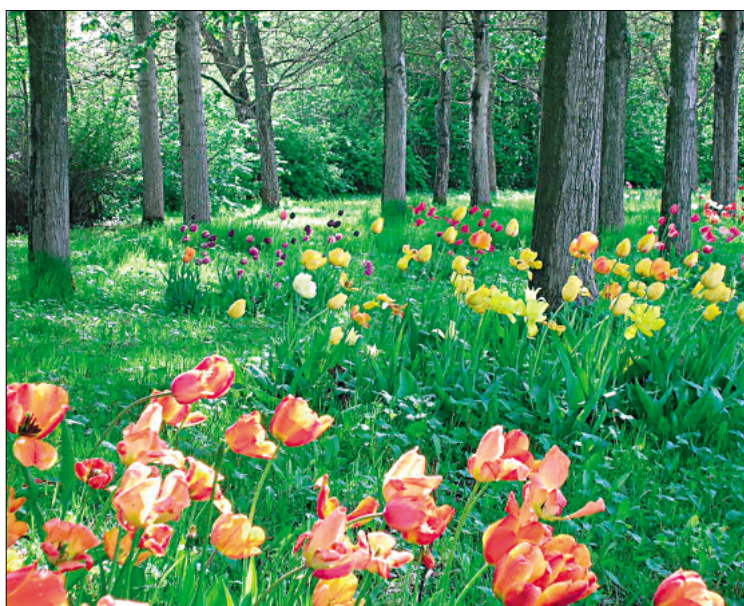
ett beteende där de vandrar omkring nästan konstant kan behöva en inbjudande plats som lockar till vila (Grefsrød, 2002). Solparasoll, pergola eller trädskugga rekommenderas vid de soliga sittplatserna. Vindskydd kommer till en del att ges av fasaderna, eftersom trädgården är belägen i en innergård. Läget vid havet ger emellertid kyliga vindar, så det kan behövas ytterligare vindskydd för de boende i form av häckar och buskage. Om man vill understryka konceptet natur och kultur kan man välja olika sittmöbler i de båda delarna. I naturdelen kan det finnas parkbänkar av naturfärgat trä och i kulturdelen kan man välja bord och stolar med en kulör som passar till byggnaderna.

Vegetation och skötsel

Vegas trädgård kommer att anläggas på en yta, som just nu är asfalterad och används som parkeringsplats. I rabatter kring parkeringsplatsen finns det en del blommande buskar som fjärilsbuskar, syrener, kerria och brudspirea. Det finns fyra träd på området, tre flikbladiga björkar och en röd-blommande kastanj. Frågan är hur mycket av detta som ska stå kvar på platsen. Önskvärt är naturligtvis att uppvuxna träd och buskar lämnas i så orört skick som möjligt. Man bör dock vara medveten om att exempelvis kerria och fjärilsbusken har giftiga frön (Strandhede, 2002). Det tål att diskuteras i vilken mån man befärar att de utgör en risk för de boende. Viktigt är emellertid att inte införa några nya växter som är starkt giftiga. Tyvärr är en stor del av våra vanliga prydnadsväxter mer eller mindre giftiga vid förtäring. Liljekonvalj, hasselört, gullregn och idegran är exempel på växter som inte är lämpliga i en trädgård för dementa. Mahoniabuskarna med sina taggiga blad som finns på platsen idag tycker vi inte heller passar in i en sinnesstimulerande trädgård. Buskar och träd som kan vara värdefulla att plantera är exempelvis doftschersmin, snöbollsbuske, körsbärskornell samt rönn, oxel, äpple- och plommonträd. På pelarna och trapporna upp mot balkongerna på andra våningen samt på några av tegelfasaderna föreslår vi att man spaljerar upp olika klättrväxter som t.ex. vinterjasmin, vildvin, klematis, klätterhortensia och taggfria björnbär, vilket ger en ombonad grön miljö. På köpet synliggörs årstidsskiftningarna vilket underlättar tidsorienteringen. För att ytterligare hjälpa de dementa att känna igen sig vill vi plantera gammaldags växter som rosor, flox, höstanemoner och prästkragar. På våren kan lökväxter som tulpaner och allium spira i gräset under träden och ge en känsla av vild natur. För att minska på ogrärensningen är det tacksamt att använda sig av marktäckare i så stor utsträckning som möjligt.

Många äldre tycker om att plocka blommor. Man kan ha en speciell rabatt med rikligt av blandade perenner och färgstarka annueller där det är inbjudande att plocka och göra buketter.

Vid intervjuer med ansvariga har vi fått veta att den löpande skötseln av utemiljön vid kommunens institutioner handhas av Parkförvaltningen. Så förmodar vi att det även är tänkt framöver. Man mås-



Tulpaner i oklippt gräs ger harmoni

te vara medveten om att personalen inte kan hinna med att sköta trädgården till fullo, utöver sina ordinarie sysslor. En viss tid räknar dock gruppledaren vid Solberga med att personalen kan avsätta dagligen. Detta gäller om de boende är med ute i trädgården.

Aktiviteter

Den terapeutiska trädgårdsmästaren har huvudansvaret för aktiviteterna i trädgården. Meningen är att det ska hända något i trädgården året om. Vinterträdgården kan vara basen i trädgårdsterapin under vinterhalvåret. Ett citronträd med väldoftande blommor är ett exotiskt inslag som kan väcka intresse. I vinterträdgården kan sådden påbörjas i mars-april. Man kan göra miniatyrodlingar med dvärgväxter, stenar och kvistar i gamla bruksföremål som exempelvis zinkbaljor eller trätråg och tillsammans med de äldre skapa ett slags fantasilandskap som förändras med tiden (Sandberg, 1999). De äldre damerna som vi intervjuade ville gärna ha något ätbart att plocka och det ska man kunna finna i den västra, kulturpräglade delen av trädgården. Smultron, jordgubbar och tomater kan odlas i bekväm höjd i krukor eller amplar. Skörden är en aktivitet som uppskattas av många människor. Det som skördats kan bäras in i köket, där man tillsammans bakar eller gör en efterrätt.



Aktiviteterna i trädgården kan gärna upprätthålla gamla traditioner och högtider. Advent firas med varm glögg och flammande marschaller. På Valborg kan man elda i fyrfat medan våren sjungs in. Midsommarfirandet har också sin givna plats i trädgården. På hösten hålls skördefest och trädgården kan dekoreras med lysande orangefärgade pumpor. Det är trevligt om man kan dokumentera händelserna i trädgården med hjälp av foton och små dagboksanteckningar. Dessa binds in i en vacker pärm och är tillgängliga för de boende och deras anhöriga och kan användas av personalen i samtalen. Det är bra om pärmen finns på en central plats t.ex. i ett dagrum eller en matsal.

Djur i vården har provats på vissa äldreboenden. Kaniner som skuttar omkring i en rymlig bur är trevliga att titta på och kan också tas upp i knäet och klappas. Med rätt inredning i buren kan kanierna vara ute året om. Även här gäller det att kunnig personal har hand om skötseln. Gemensamma promenader är något annat som kan vara en återkommande aktivitet och de äger rum i både natur- och kulturdelen. Promenaderna kan avslutas med en frukt- eller fikastund i vinterträdgården.

Sinnesupplevelser

Om man tar riktlinjerna till hjälp vid gestaltningen av trädgården vid Vega kommer man att få en miljö som stimulerar sinnen. De boende kommer att kunna välja mellan platser som ger mer eller mindre sinnesstimulans. Det måste finnas en balans så att det inte blir för många olika intryck för dem, eftersom detta kan leda till oro. Ro och harmoni är viktiga aspekter (Andersson, 2006).

Demensforskaren Peter Westlund är inne på samma linje och menar att känslan är det viktigaste i demenssjukvården. ”Atmosfär och stämning är inte utsmyckning. Det är grundläggande egenskaper hos en demensanpassad vårdmiljö och ett gott samhälle” (Nordström & Gora, 1995, sid 95)

Störande faktorer

Vi vill nu diskutera några möjliga hot mot de positiva sinnesupplevelserna. Trafikbuller från Centrumgatan kan vara störande i trädgården. Vi förutsätter att det kommer att dämpas av den nya byggnaden men det kan också behövas nya träd och buskar för att minska bullret. Känslan av att bli betraktad uppifrån byggnaderna är obehaglig för många men kan förhindras med hjälp av de olika ”taken” i trädgården: träd, uterum och pergolor. Söptunnornas nuvarande placering är förstås inte lämplig i en sinnesträdgård men man kan säkert finna en annan lösning. Den friska luften bevaras genom att rökning inte är tillåten. Man ska inte heller placera ventilationstrummor som bullrar och släpper ut frånluft i trädgården. (Cooper Marcus & Barnes, 1999b)

AVSLUTNING

Riktlinjerna är sammanställda med ledning av de kunskaper vi fått under utbildningen i Alnarp. Vi vill framhålla hur viktigt det är att landskapsarkitekten vet hur trädgården ska utformas för att tillfredsställa de behov som de demenssjuka har. Riktlinjerna behövs för att den stora satsningen på Vegas trädgård ska motsvara de högt ställda mål som finns i kommunen, både när det gäller utformningen av trädgården och själva verksamheten. I vår diskussion av Vega har vi känt oss fria att komma med idéer på aktiviteter och element i trädgården och vi har haft många intressanta diskussioner sinsemellan innan vi enats om förslagen.

I vårt arbete har vi utgått från våra besök på platsen och de ritningar vi fått samt från våra intervjuer. Det har varit svårt för oss att få en uppfattning om storleken på trädgården eftersom byggnaden inte finns. Känslan av att sitta i trädgården har inte heller varit lätt att föreställa sig på den asfalterade parkeringsplatsen där trädgården ska ligga.

En stor fördel för trädgårdsprojektet i Lomma är att de ansvariga och personalen som vi har träffat har en så positiv inställning till det. När det gäller den dagliga vården av de demenssjuka inser vi att det ligger mycket i Erica Anderssons (2006) uttalande: ”Varje dag måste vi prova ut nya metoder för att dagen ska fungera. Varje dag är olik den andra”. Det är vår övertygelse att en trädgård vid Vega ska ge personalen ytterligare redskap för att få dagen att fungera för de boende.

Eftersom de demenssjuka ofta lever i sin egen värld gäller det för vårdaren att hitta den världen. Samtal kan vara ett sätt. Att vistas tillsammans i en trädgård kan vara ett annat. För en kort stund kan man ibland få kontakt med personen, som hon/han en gång var. Avskilda, lugna platser med plats för två personer kan bli just de rum som behövs för att kommunikationen mellan vårdare och boende ska fungera, en kommunikation som även kan ske utan ord. I kommunikationen skapas mening, ett nyckelord i vård och omsorg. Meningen skapas av människor i möten med andra och i samspel med de miljöer som vi rör oss i (Josephsson, 2004).

REFERENSER

Andersson, E (2006). Muntligt meddelande vid intervju på Solberga 2006-04-13.

Antonovsky, A (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Arntzen, E (2006). *Kommunikationsmodeller*

<http://www.vardalinstitutet.net/PSUser/servlet/com.ausys.ps.web.user.servlet.PageServlet?nodeid=2513&pageversion=1>

Bengtsson, A & Carlsson, G (2006). Outdoor Environment at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff. I: *Journal of Housing for the Elderly* 19 (3/4).

Berg, S (2006). Muntligt meddelande vid intervju 2006-04-19 Lomma kommun.

Berglund, U & Jergeby, U (1988). *Promenera till nytta och nöje*. Research reports from the Department of sociology. Vol 1988:1. Uppsala: Uppsala universitet.

Cooper Marcus, C & Barnes, M (1999a). Introduction: Historical and Cultural Perspective on Healing Gardens. I: Marcus, C & Barnes, M (red) *Healing Gardens*. New York: John Wiley & Sons.

Cooper Marcus, C & Barnes, M (1999b). Acute Care General Hospitals: Case Studies and Design Guidelines. I: Marcus, C & Barnes, M (red) *Healing Gardens*. New York: John Wiley & Sons.

Dahlenborg, I (2003). *Trädgård - en möjlighet i all vård*. Stockholm: Demensförbundet.

Eriksson, H (2001). *Neuropsykologi*. Stockholm: Liber.

Grahn, P (1988). *Egen härd - guld värd: Institutioner och föreningars behov av egna grönområden*. Stencil 88:8 Institutionen för landskapsplanering, SLU Alnarp.

Grahn, P (2006). Föreläsning vid FoU-konferens i Alnarp 2006-05-08.

Grahn, P & Bengtsson, A (2005). Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar! I: Blücher, G & Graninger, G (red) *Den omvända ålderspyramiden*. E-publication Linköpings Universitet. www.ep.liu.se/ea/is/2005/003/is003-contents.pdf

Grahn, P & Berggren-Bärring A-M (1995). *Grönstrukturens betydelse för användningen. En jämförande studie av hur människor i barnstugor, skolor och föreningar, vårdinstitutioner, mfl organisationer utnyttjar tre städers parkutbud*. SLU Alnarp: Rapport landskapsplanering nr 3.

Grefsrød, E (2002). *Eldres liv og hagens visdom. Formgivning av terapeutiska hager for personer med demens*. Sandefjord: Nasjonalt kompetansesenter for aldersdemens.

- Gulmann, N C (2003). Demens I: Gulmann, N C (red) *Gerontopsykiatri*. Lund: Studentlitteratur.
- Hartig, T (2005). Teorier om restaurativa miljöer. I: Johansson, M & Küller, M (red) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Husberg, L (2006). Muntligt meddelande vid studiebesök på Vigs ängar 2006-04-27.
- Josephsson, S (2004). Att skapa mening. I: Wijk, H (red) *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.
- Kaplan, R & Kaplan, S (1989). *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Küller, R (1998). Funderingar på en bänk. I: Olsson, T (red) *Människans natur. Det grönas betydelse för vårt välbefinnande*. Stockholm: Byggeforskningsrådet.
- Küller, R (2005). Icke-visuella effekter på människan av ljus och färg. I: Johansson, M & Küller, M (red) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, M & Willander, J (2004). Luktsinnet i vårdmiljön. I: Wijk, H (red) *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.
- Melin, E & Bang Olsen, R (2004). *Handbok i demens*. Stockholm: Kommentus.
- Mooney, P & Nicell, P L (1992). The Importance of Exterior Environment for Alzheimer Residents: Effective Care and Risk Management. I: *Healthcare Management Forum*, 5: 2.
- NE (1989). *Nationalencyklopedin*. Höganäs: Bra Böcker.
- NEO (1996). *Nationalencyklopedins ordbok*. Höganäs: Bra Böcker.
- Nordström, M & Gora, M (1995). *Äldres liv och nära omgivning*. Alnarp: Movium.
- Ottosson, J & Grahn, P (1998). *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov*. Alnarp: Movium.
- Persson, I & Persson, H (1999). Det ska vara lätt att odla I: Sandberg, K (red) *Möjligheternas trädgård*. Stockholm: Hjälpmedelsinstitutet och Sveriges Utbildningsradio AB.
- PRV, Patent- och registreringsverket (2006). www.prv.se/vmi/ 2006-05-16
- Regeringen (2006a). *Mål för folkhälsan* prop. 2002/03:35 www.regeringen.se/sb/d/108/a/1259
- Regeringen (2006b) *Från patient till medborgare* prop.1999/2000:79 www.regeringen.se/sb/d/108/a/1478

Sandberg, K (1999). Odla på höjden. I: Sandberg, K (red) *Möjligheternas trädgård*. Stockholm: Hjälpmedelsinstitutet och Sveriges Utbildningsradio AB.

Sandberg, K & Lindgren, L (1999). Planera för tillgänglig trädgård. I: Sandberg, K (red) *Möjligheternas trädgård*. Stockholm: Hjälpmedelsinstitutet och Sveriges Utbildningsradio AB.

Sandman, P-O & Edvardsson, D (2004). Symbolers betydelse. I: Wijk, H (red) *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.

Schmidtbauer, P (1999). Trädgård och park som rehabilitering. Gröna Fakta nr 1 1999. I: *Tidningen Utemiljö*. Movium SLU Alnarp.

Schmidtbauer, P, Grahn, P & Lieberg, M (2005). *Tänkvärda trädgårdar*. Stockholm: Formas.

Stigsdotter, U (2000). Solbergaparken – en park för hälsa och välbefinnande. Gröna Fakta nr 1 2000. I: *Tidningen Utemiljö*. Movium SLU Alnarp.

Stigsdotter, U (2005). *Landscape Architecture and Health. Evidence-based health-promoting design and planning*. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.

Strandhede, S-O (2002). *Farliga och ofarliga växter*. Stockholm: Bilda förlag.

Svensson, E (2001). *Bygg ikapp handikapp*. Stockholm: Svensk byggtjänst.

Ulrich, R S (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420-421.

Ulrich, R S (1999). Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. I: Marcus, C & Barnes, M (red) *Healing Gardens*. New York: John Wiley & Sons.

Westerberg, Y (2005). Muntligt meddelande vid föreläsning 2005-11-15.

Zeisel, J & Tyson, M (1999). Alzheimer's Treatment Gardens. I: Marcus, C & Barnes, M (red) *Healing Gardens*. New York: John Wiley & Sons.

BILDFÖRTECKNING

Bengtsson, Anna	3
Ekdahl, Marie	4, 13 överst, 14, 15, 32
Kapusta, Gunnel	förord, 1, 11, 13 underst, 21, 22, 31
Kapusta, Edward	titelsida, presentation
Odelberg, Annette, Moria bild och form	23

BILAGOR

Bilaga 1

*Intervju den 19/4 2006 med Susanne Berg, planerings-/beställarchef
och Jeanette Brink, demenssjuksköterska*

I Lomma kommun kommer antalet äldre över 75 år att öka med 60 % till år 2019. Med hög ålder ökar risken för demenssjukdom och behov av särskilt boende. Lomma kommun utökar därför antalet platser för personer med demens. När projekt Vega är klart kommer två mindre gruppboenden, Solberga och Lillevång, att läggas ner och personal och boende flyttas över till den nya byggnaden.

Susanne Berg och Jeanette Brink är medlemmar i den grupp som tillsammans med en arkitektfirma och Lomma servicebostäder (LSAB) planerar hur det nya äldreboendet för personer med demens ska se ut. De arbetar både med den inre och med den yttre miljön. Huskroppen får 3 våningar med 10 eller 11 lägenheter i varje, totalt 30 - 33 lägenheter. Ägare blir LSAB. Trädgården kommer få en yta på ca 1200 m². Den behöver vara omgärdad och ha delvis dolda ingångar. Någon typ av lås behövs troligen. Det blir inte utgång till trädgården från lägenheterna, utan från gemensamma utrymmen.

Våra intervjupersoner önskar karaktären trädgård snarare än park. De lägger ribban högt och vill verkligen ha något som kan kallas en Sinnenas trädgård. De uteplatser som idag finns vid det närliggande äldreboendet Strandängsgatan 2 med 49 lägenheter är inte bra utformade. Upplevelsen i den nya utemiljön ska ge känslan av att man är hemma i sin egen trädgård. Den ska vara både restaurativ och terapeutisk och innehålla små och stora sittplatser.

Trädgården ska användas av de boende, dagvårdens gäster (för närvarande 14 personer) och för anhöriga på besök. Den ska kunna användas både för att sitta i samt att promenera och vandra av sig sin oro. De boende ska ha fri tillgång till trädgården och ska kunna vistas där ensamma med viss uppsikt inifrån. När de går längs en stig ska de komma tillbaka "automatiskt", därför bör stigen gå i en slinga. Delar av stigen kan ha ledstång, vilket ger en uppmuntran att klara sig fram till stödet. En av demenssjuksköterskans uppgifter är att handleda personal när det gäller rastlösa patienter. Ett exempel på råd är "Gå ner till hamnen och titta på båtarna!" Personalen är ofta rädd för att gå ut med brukarna eftersom de fruktar situationer som de ej kan hantera. Dessa promenader brukar dock ge mycket bra resultat.

På särskilt boende i Lomma har man s k kvarboenderätt, vilket betyder att man inte flyttas mellan avdelningar efter hand som demenssjukdomen framskrider. Detta kan vara ett problem för vårdgivarna eftersom personer kan passa mer eller mindre bra ihop på en avdelning. Lomma är en liten kommun och därför har man inte några specialavdelningar efter demensdiagnos.

Upphöjda odlingsbäddar är bra eftersom det ger alla, även rullstolsburna, möjlighet till att påta i jorden, ta på växterna eller plantera om en krukväxt. Det ska också vara möjligt att plocka något att äta, exempelvis vinbär och frukt. En särskild uteplats för vårdpersonalen behövs ej och man ska inte få röka i trädgården.

På frågan om skötsel svarade våra intervjupersoner ”Så underhållsfri som möjligt”. Idén om en kanin i en bur i trädgården fick ett positivt gensvar.

Vatten är något man önskar sig i trädgården. Vi diskuterade säkerhetsriskerna med en damm för demenssjuka och funderade lite kring en brunn med springvatten, en damm som är upphöjd och som man inte kan falla i. Placeringen bör vara centralt på gården där personalen kan ha uppsikt inifrån ett kök eller dagrum. Man kan kanske tänka sig ett räcke framför dammen. Fördelen med en damm är att grodor och salamandrar kan flytta in. En annan idé som vi diskuterade var om de önskade en plats där man kan köra ut och ställa sängar och det ställde de sig positiva till.

Dagvården kommer troligen ha lokaler högst uppe på Strandängsgatan där de har tillgång till en jättestor altan med havsutsikt, som eventuellt kan komma att glasas in.

Speciella arbetsmetoder med dementa saknas men reminiscens används på dagvården. Det är svårt att införa sådana metoder som exempelvis validation på demensavdelningar.

Vi ställde också frågor ur ett genusperspektiv. Den generation som ska använda Sinnehas trädgård i Lomma har levt med andra könsroller än dagens. Det bör därför finnas olika möjligheter till aktiviteter i trädgården. Män vill ha redskap, gräsklippare med mera. Kvinnor av denna generation känner sig mycket hemma i köket och tycker också om att knipsa av torra blad och blommor. Vattna blommor är en bra aktivitet. Det ska finnas vatten lätt tillgängligt i trädgården och man kan låta vattenkannor och trädgårdsredskap vara framme. Naturligtvis bör personalen få utbildning och stimuleras till att använda trädgården så mycket som möjligt. Parkförvaltningen kan ta hand om en del av den löpande skötseln. *Marie Ekdahl och Gunnel Kapusta*

Bilaga 2

Intervju på Solberga 13/4 2006 med gruppledaren Erica Andersson, undersköterska

Antalet boende vid detta demensboende är sju och de är alla av svenskt ursprung. Samtliga är i senare delen av demensstadiet och ej särskilt rörliga. Inget s.k. vandrarbeteende förekommer. Avdelningen är placerad på andra våningen i ett suterränghus. I direkt anslutning till matrummet finns utgång till en liten trädgård med stensatt uteplats, solmarkis skyddar vid soligt väder. Trädgården är omgärdad med häckar och staket samt grind med dubbel låsanordning för att förhindra rymning, vilket förekommit. På området finns en gräsmatta, några rabatter, en syren, ett äppleträd, några tomma planteringslådor samt ett par krukor med penséer. P.g.a. brukarnas status används trädgården numera enbart för vila, avkoppling och fikastunder. I vintras togs alla boende ut i trädgården där de bjöds på varm choklad. Tidigare kunde en del av de boende delta aktivt med att så, plantera eller klippa gräs men deras tillstånd har försämrats så detta är ej längre möjligt. Någon planerad eller regelbunden aktivitet förekommer således inte. Gruppledaren menar att ytan är tillräcklig för antalet boende men hon efterlyser fler och mer färgrika växter. Något intresseväckande på vintern vore också bra. Mer privata sitt- hörnor där boende med besökande anhöriga kan dra sig tillbaka skulle också vara önskvärt. Samtidigt betonar hon att för många intryck kan leda till oro. Ro och harmoni är viktiga aspekter.

Den omkringliggande utemiljön används i liten utsträckning, speciellt vintertid men på sommaren görs ibland utflykter till den närliggande Slättängsparken eller till centrum. Eftersom ingen av de

boende kan gå några längre sträckor så används rullstolar och dessa kräver förare och det är inte alltid man har tillräckligt med personal att tillgå för att genomföra detta. Vissa vill inte heller följa med eller känner sig dåliga och då måste någon personal stanna hemma för att ta hand om dem. Alltså ökar personalbehovet vid utflykter. Ibland kan detta lösas av att man har extra personal i vården, i form av t.ex. sommararbetande ungdomar.

Utevistelsen ses som positiv och gruppledaren menar att det finns fler för- än nackdelar med att vara ute. De gamla blir mer pigga och vakna samt sover bättre på nätterna. Medicineringen av ro- och sömngivande medel har dock hittills inte påverkats i nedåtgående riktning. Att bedriva trädgårdsterapi ställer sig gruppledaren positiv till och tror att övriga anställda också skulle vara det. Hon ser det inte som omöjligt att arbetsgivaren (Carema) bekostar utbildning inom detta område om intresse finns. Vad beträffar skötseln av en terapiträdgård så skulle den säkert till en del kunna skötas av personalen. Gruppledaren uppskattar att ungefär 30 min per dag och vårdare skulle kunna avsättas till ren skötsel. Betydligt mer tid är möjlig då de boende är med d.v.s. då det handlar om trädgårdsterapi.

Önskemål vid anläggande av en ny trädgård handlar om fler och bättre sittmöjligheter, för såväl enskilt som gemensamt bruk, doftupplevelser, fruktträd, mormorsväxter, eventuellt med något exotiskt inslag, vattenspegel eller porlande vatten.

Vad gäller flytt till nytt boende i Lomma centrum så är den förenad med en del problem. All omställning är svår, särskilt för dementa. En nedgång följer ofta efter en flytt. De dementa blir i regel mer oroliga. För att underlätta flytten är det viktigt att man inte flyttar alla samtidigt, utan i omgångar. Viktigt är också att ha stor kunskap om vårdtagarna för att kunna bemöta dem på rätt sätt. De anhöriga har här en viktig funktion. Genom att delge vårdpersonalen så mycket information som möjligt om den demente kan de göra en stor insats.

Djur i vården är ett kontroversiellt ämne. Gruppledaren är själv positivt inställd och har själv haft med sig sin hund till demensboendet. Detta har uppskattats mycket av de äldre, speciellt av männen. Vissa i vårdpersonalen har dock varit kritiska. Det har bl.a. handlat om allergi. Som alternativ har man använt sig av leksakshundar som man fyller med varmt vatten så att djuret utstrålar en behaglig värme då det läggs i famnen på den demente.

Minneslådor, taktil massage, doft, känsel, smakupplevelser är användbara då man vill höja graden av vakenhet och stimulera de dementa. Gruppledaren bekräftar att de äldre genast blir mer alerta, ögon öppnas och de blir mer kontaktbara.

När vi talar om olika arbetsmetoder med dementa säger Erica Andersson: "Varje dag måste vi prova ut nya metoder för att dagen ska fungera." *Marie Ekdahl och Gunnel Kapusta*

Bilaga 3

Studiebesök på Vigs ängar 27/4 2006

Ett äldreboende som uppmärksammats för sina trädgårdar är Vigs ängar. Under vår intervju på Lomma kommun nämnde vi Vigs ängar som ett referensobjekt och Susanne Berg berättade då att de funderar på att göra ett studiebesök där. För att få idéer till vår planering av en sinnenas trädgård beslöt vi på ett tidigt stadium att åka dit. Besöket ägde rum den 27 april. Vädret var mulet och kylslaget.

Det hör inte till vanligheterna att ett äldreboende blir ett utflyktsmål. Ändå är det väl knappast överdrivet att säga att Vigs ängar har blivit detta. Arkitekten och verksamhetschefen Lillemor Husberg tar på torsdagar emot delegationer från när och fjärran, som kommer för att bese äldreboendet som hon själv har ritat. Både den fysiska miljöns utformning och vården följer den antroposofiska rörelsens filosofi. Vigs ängar ligger i byn Köpingebro öster om Ystad. När man närmar sig byggnaderna får man inte känslan av att detta är en institution, snarare får man intrycket av en medeltida by som sluter sig som en cirkel till skydd mot omvärlden. Den stora parkeringsplatsen på framsidan stör dock det estetiska intrycket enligt vår uppfattning.



Vigs ängar, Köpingebro

Vigs ängar började planeras redan år 1990. År 1992 infördes Ädelreformen som innebar att kommunerna fick ansvaret för äldreomsorgen i stället för landstingen. Ystads kommun är ägare till Vigs ängar och bestämde tillsammans med arkitekten Lillemor Husberg hur äldreboendet skulle se ut. Det är även kommunen som beviljar bistånd att bo i samtliga bostäder. Invigningen ägde rum år 1995. Vigs ängar har 32 lägenheter i ett plan, byggda som små radhus. De allra flesta lägenheterna vetter med sina fönster och uteplatser mot utsidan av byggnaderna. Fasaderna skulle enligt den ursprungliga ritningen ha varit murade och putsade men efter en bantning av byggkostnaderna fick de stående träpanel i stället, målade i blå, röd och gul färg. Runt äldreboendet löper en stig och det finns en sträng med gräsmattor och häckar. I övrigt ser man ut mot Nybroåns dalgång, trädgångar, åkermark och ett villaområde.

Syftet med vårt besök var att titta på trädgårdarnas utformning och funktion. Vi var också intresserade av att se hur den inre miljön anknyter till den yttre. Under rundvandringen, där vi anslöt till en grupp arkitekturintresserade pensionärer, blev vi guidade av Lillemor Husberg och faktauppgifterna kommer från det som sades då tillsammans med våra egna iakttagelser.



Den blå trädgården med vattentrappan

Först några ord om den inre miljön. Vi möttes av en receptionsdisk (obemannad) med dator, tidningar och en väldoftade olja, placerad ovanför ett värmeljus. Rakt fram kunde man se den första av de tre innergårdarna, som är stenlagd och fungerar som en uteservering till restaurangen. Stora växter är utplacerade i korridorerna och ett litet bord välkomnar med en bukett av årstidens blommor. Möblerna är ofta lätta, färgglada och gjorda av trä, tavlor pryder väggarna. Överallt är luften frisk, dels beroende på användningen av doftande örtsalvor men också på att dörrarna till innergårdarna står på glänt, kopplade med säkerhetskedjor längst upp. Den påkostade badavdelningen med sin bassäng är den plats som allra tydligast visar att detta är ett annorlunda boende. Korridorerna har oregelbunden form och saknar handledare (ledstänger) på väggarna, vilket Lillemor Husberg anser är onödigt eftersom de flesta använder sig av rollatorer. På dessa sätt minskar man institutionsprägligheten.

Vigs ängars trädgårdar, som inrymmer dammar, är belägna i två innergårdar med korridorer och andra gemensamma utrymmen runt om. De två trädgårdarna, den blåa och den gula (demensavdelningen) har fått namn efter fasadfärgerna och är tillgängliga endast genom byggnaden. Gräsklippare och slamsugarslangar för rengöring av dammarna måste alltså dras genom korridorerna. Alla fönster går ända ner till golvet och dörrarna som leder ut i det fria är spröjsade med ett kryss, vilket hjälper de gamla med orienteringen. Lillemor Husberg berättade att utearealen är liten i förhållande till bostadsytan när man jämför med det genomsnittliga äldreboendet. Trots detta anser hon att trädgårdarna ger ett rymligt intryck. De som flyttar in på Vigs ängar är idag betydligt

svagare än de första som flyttade in för elva år sedan. Tanken med trädgårdarna var att de boende skulle delta i trädgårdsskötseln men detta sker inte i någon större utsträckning idag. Möjligen är de boende på demensavdelningen mera aktiva i sin trädgård. Vid vårt besök var ingen ute och det var inte heller möjligt för någon av de äldre att gå ut på egen hand eftersom dörrarna var kopplade högt upp. Trädgårdarna har var sin damm med runda stenar som kant, den blå har en porlande vatten-trappa som vilar på en kulle mitt på gården. Lillemor Husberg talade om hur man kan sitta tillsammans vid ljudet av vattnet utan att prata. Regnvatten från taken samlas upp och används till dammarna. De hårdgjorda ytorna består av cementplattor. Små äppelträd har skyltar som talar om till vems minne de planterats. Sittplatserna är helt öppna och grupperar sig runt runda bord. Trädgårdarna har belysning i grova pollare av metall.

Vigs ängar är inte byggt i första hand för personer med demens. Terrassdörrarna som öppnas mot det omgivande landskapet måste hållas låsta för att ingen ska gå vilse. Enligt Dahlenborg (2006) får det antas att äldreboenden i framtiden till största delen kommer att bebos av personer med demens. I demensavdelningens trädgård finns, förutom växter och vatten, en del sinnesstimulans i form av ett odlingsbord och ett vindspel. Lillemor Husbergs syfte med utformningen av Vigs ängar är att ge de gamla sinnliga upplevelser och ett ställe att bo där både kroppen och själen mår bra.

Vi träffade också en vaktmästare, anställd av Ystads kommun, som berättade för oss om skötseln av anläggningen. De yttre planteringarna sköts av honom medan de inre trädgårdarna sköts av personalen som ”donar lite när de har lust”. På våren samlas personalen till trädgårdsröjning, som avslutas med en fest (Husberg, 2006). Vaktmästaren berättade också att en säsongsarbetare är anställd i trädgårdarna under hela sommaren.

Det finns planer på att göra en odling på den öppna platsen utanför äldreboendet. Här ska de boende i huset kunna vistas i gemenskap med andra grupper. Lillemor Husberg menar att vi har segregerat de gamla från samhället och detta vill hon gärna ändra på.

Våra egna kommentarer till Vigs ängar:

Trädgårdarna har inga insynsskyddade sittplatser för boende med anhöriga på besök. Skyltar med namn på donatorer vid nyplanterade träd ger associationer till kyrkogård. Vi tycker att ett äldreboende redan är tillräckligt förknippat med sjukdom och död. Det finns inga slingor som inbjuder till längre promenad i de inre trädgårdarna, ytan är också för liten. Utanför byggnaden finns en stig med en enda parksoffa. Fler sittplatser skulle kunna inbjuda till promenad, även med rullstol, och ge möjlighet att välja var man vill sitta ner. Belysningsarmaturerna är stora och skulle enligt vår mening passa bättre i en offentlig gatumiljö. *Marie Ekdahl och Gunnel Kapusta*

Bilaga 4

Telefonintervju med Inge Dahlenborg, 7/4 2006

Inge Dahlenborg bor i Halland och är arbetsterapeut med specialiteten demenssjukdom. Hon har studerat Trädgård och park som rehabilitering på SLU Alnarp och föreläser på SLU:s trädgårdsterapikurser. Inge Dahlenborg är medlem i Socialstyrelsens medicinska expertgrupp som utarbetar nationella riktlinjer för framtidens äldreomsorg/demensvård. Hennes arbete handlar om vilka insatser en arbetsterapeut kan göra under hela demenssjukdomen, från diagnosen till slutskedet. Man diskuterar också om det finns en nivå för minsta acceptabla kvalitet på boendet. Det finns inga rikt-

linjer för hur ett demensboende ska se ut invändigt och ännu mindre för utemiljön, som alltid kommer sist i planeringen, enligt Inge.

En intressant forskningsuppgift vore att jämföra två demensboenden, det ena med en trädgård som används och det andra utan. Man kunde då jämföra oro/ångest, förbrukning av mediciner o s v. Yvonne Westerberg har gjort en uppsats om hur anhöriga till demenssjuka värderar vistelse i Sinnenas trädgård i Stockholm och hon kom fram till att värdet var mycket stort. Sinnenas trädgård i Stockholm är mycket påkostad men kan ändå ge idéer för enklare trädgårdsprojekt.

Inge tycker att det är roligt att intresset för trädgård i vården nu ökar snabbt och att resurser anslås. Danska vårdhem är bättre än de svenska eftersom de tänker mer ut de demenssjukas synpunkt. När man planerar en trädgård räcker det inte med att en entusiastisk arbetsterapeut börjar förbättra utemiljön. Det är enormt viktigt att ha med sig den gröna kompetensen och att samarbeta med landskapsarkitekten. Det är ju denne som ska skapa de gröna rummen för de boende.

Jag frågade Inge om hon kunde rekommendera några platser för oss att besöka. Här kommer en lista där de första trädgårdarna ligger i Danmark:

I Helle Nebelongs handikappträdgård i Valbyparken i Köpenhamn finns bra idéer. Den stora Sansehaven ligger i Fælledparken och används flitigt. Helle Nebelong har också gjort en sinnes-trädgård för synskadade i en park, där de besökande förs framåt i en nedsänkt gång. Spännande skulpturer finns att upptäcka i skuggan. Denna sinnesträdgård är nu rätt nedgången vilket visar hur viktigt det är att tänka över skötseln. Mycket av det som planeras för fysiskt funktionshindrade kan överföras till demenssjuka.

I Bogense by på Fyn finns ett boende som verkligen arbetar med sin trädgård. Chefen där var också hälsosamt kritisk till den egna trädgården. Den ligger nämligen lite för långt från boendet. Mot omgivningen finns en dold grind. De dementa ska inte känna sig instängda. Det är dock en svår avvägning när man vill skydda de dementa från att gå vilse men ändå inte vill ”sätta dem i fängelse”. Ett högt plank är inte bra enligt Inge.

I Kolding delar fyra gruppboenden på en gemensam trädgård. Marken är belagd med plattor. Det finns vatten, broar och högt gräs. Chefen på detta ställe har sagt: Jag bryr mig inte om vad trädgården kallas. Det viktiga är att vi har en trädgård som vi kan använda. Koldinghemmet är byggt för Alzheimerpatienter.

I Sverige: Vigs ängar i Köpingsbro är värt ett besök. Det är byggt som en åtta med två omgärdade fina trädgårdar inne i öglorna. Det är en bra idé att ha en stor kulle i den ena trädgården. Problemet med Vigs ängar är att alla rummen har terrasser utåt. Dessa dörrar måste hållas låsta för att de dementa boende inte ska försvinna. Ursprungligen är detta boende byggt för hjärnfriska äldre som tänktes sitta på terrasserna och njuta. I framtiden får vi dock anta att alla boenden kommer att bebos av personer med demens.

I Gävle finns ett boende med trädgård, Södertull, som är värt att se. Här finns fyra parallella gruppboenden med fyra trädgårdar med fyra teman: skog, hav, frukt och ytterligare ett tema. Det finns staket runt och en utgång som är stängd. Inge säger att vi ska granska allt med ett kritiskt öga: de olika elementen behöver finnas överallt. Vatten ska inte bara finnas i en vattenträdgård. Träden i skogsträdgården ska stämma med naturen runt omkring. Inge tycker inte att japansk lönn passar i en demensträdgård i Sverige. Kanske då hellre långa strån av havre. *Gummel Kapusta*

Bilaga 5

Intervjuer med pensionärer på Strandängsgatan 2 12/5 2006

Intervjuer genomfördes med två damer boende på varsin avdelning med separata uteplatser på vardera sidan om entrén. Dam A som tog emot på sitt rum, sittande i rullstol, visade stolt upp sin vackra utsikt mot blommande körsbärsträd, forsythia, spirea och tulpaner. Hon njöt av att kunna sitta vid fönstret på sitt rum och blicka ut över den skira grönskan nu på våren. Det var den årstid hon gillade bäst. Utsikten från hennes fönster var mot en förskola, Strandängskyrkan och en damm, där det försiggick mycket aktivitet om dagarna. Vid förskolan kunde hon se barnen leka och gå iväg på gemensamma utflykter och det tyckte hon var roligt att titta på. Något annat som hon uppskattade var att sitta och sola på den gemensamma uteplatsen och att betrakta växterna, där hon speciellt uppskattade forsythian och syrenen som hon räknade antalet utsprungna blommor på dag för dag. Till uteplatsen kunde hon ta sig själv utan hjälp och när vädret tillät blev det dagliga besök. Utanför vårdboendet hade hon inte varit så många gånger under det dryga år hon hade bott där. Det hade blivit någon enstaka tur runt dammen men då hade hon haft hjälp av personalen eftersom hon varken orkade eller vågade gå så långt själv. Hon kände sig i stort sett nöjd med sitt boende men hade önskat att uteplatsen var något större och hade fler sorters växter. Själv var hon van vid trädgård sedan barnsben och hon och hennes man hade drivit ett trädgårdsmästeri under många års tid, så hon älskade växter och speciellt blommande sådana.

Dam B mötte jag på den andra avdelningens uteplats, där hon satt tillsammans med tre andra pensionärer och en vårdare. De satt och småpratade och njöt av det fina vädret. Möblerna hade de flyttat ut i solen. Halva uteplatsen låg nämligen i skugga och denna uteplats upplevdes som mycket mörkare och dystrare än den förra. Jag förmodar att byggnaden kastar slagskugga under större delen av dagen, i alla fall under vintertid. På sommaren när det är riktigt varmt kan det kanske vara skönt med en svalare plats. Damen jag talade med verkade väldigt glad, pigg och alert. Hon hade sin rollator vid sidan om sig och hon berättade att hon gick ut på uteplatsen så fort solen visade sig eftersom hon tyckte om att sola. En eller ett par gånger i veckan promenerade hon tillsammans med andra pensionärer och personal ut i närområdet och då helst till ställen där de kunde se natur men då var hon beroende av att personalen hade tid och det var inte alltid så. Centrum och affärerna brydde hon sig inte så mycket om. När hon gick ut ville hon framförallt promenera, se på folk och på växtlighetens skiftningar. Trädgårdsintresset hade inte varit jättestort under livet men visst tyckte hon om vackra blommande buskar och träd och bär och frukt. Hon ville absolut inte klaga utan kände sig nöjd med det som hon hade men erkände att det skulle ha varit skönt om trädgården varit större så att hon hade kunnat promenera runt på egen hand utan att vara beroende av någon annan och att man kunde sätta sig på lite olika ställen. Det skulle också ha varit trevligt att kunna plocka något ätbart som smultron eller vinbär. *Marie Ekdahl*